

RIZA

Numero 99 - Mensile Ottobre 2016
ISSN 2499-0728 (ONLINE)

Curarsi MANGIANDO

Curarsi MANGIANDO



Curarsi Mangiando
è in edicola anche
con "I funghi medicinali
che ti curano"

Il cibo
è il tuo
farmaco

Il metabolismo vola con i menu senza glutine

Così elimini il grasso del girovita, migliori
la digestione e vinci colite e stitichezza

► IPERTENSIONE E COLESTEROLO

Ci vogliono i cibi che combattono
l'arteriosclerosi e favoriscono la circolazione

► INFEZIONI DELL'ORECCHIO

Ecco gli alimenti che sconfiggono i batteri

► CANDIDOSI E VAGINITI

La dieta super efficace che allontana
i sintomi anche in menopausa



LA FRUTTA OLEOSA CHE TONIFICA
CERVELLO E SISTEMA NERVOSO



VIA L'INFLUENZA CON I PIATTI CHE RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

Vegan-B

Integratore alimentare

B come Benessere



a base di Cultavit®, un complesso vegetale ricco di
vitamine del gruppo B
in forma naturale utili nel favorire il metabolismo
energetico contribuendo alla riduzione della
stanchezza e dell'affaticamento



Prodotto e distribuito da A.V.D. Reform S.r.l.
Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) - tel. 0521 628498



www.avdreform.it

di Maria Fiorella Cocco

La salute è preziosa Prenditene cura a tavola

**«Gli animali si nutrono, l'uomo mangia
e solo l'uomo intelligente sa mangiare»**

**J. A. Brillat-Savarin (1755-1826),
politico e gastronomo**



Care lettrici, gentili lettori,

siamo in autunno, il periodo dell'anno in cui le foglie degli alberi si tingono di colori bellissimi e caldi, mentre l'orto ci offre i primi ortaggi della stagione fredda ricchi di antiossidanti che rafforzano le difese immunitarie, ci proteggono dall'inquinamento, ripuliscono le arterie e aiutano anche a dimagrire. Sì, perché l'inverno che verrà dovrà essere affrontato in salute e per farlo occorre prepararsi fin d'ora con una dieta equilibrata, ricca di alimenti di stagione e gustosa per il palato. Questo perché per stare bene, oltre al cibo salutare, dobbiamo portare in tavola anche il gusto. Provate per esempio i sandwich di patate di pag. 24, oppure gli gnocchi con sugo di tacchino di pag. 25, le penne con verza e gamberetti di pag. 80, le cosce di pollo al limone di pag. 81, tutti piatti facili da realizzare, ricchi di virtù e degni anche dei palati più esigenti. Sì, perché i nostri suggerimenti alimentari, anche in presenza di disturbi

e malattie, tengono sempre in considerazione l'aspetto psicologico dell'alimentazione e i nostri esperti sanno bene che se si mangia con piacere, seguire un percorso alimentare finalizzato alla cura o alla prevenzione sarà di certo più facile e gratificante. Ma noi non ci limitiamo a darvi consigli, ricette e menu. Nella nostra rivista potete trovare anche tante informazioni scientifiche che vi aiuteranno a conoscere meglio il vostro corpo e i meccanismi che lo portano ad ammalarsi, così come quelli che ristabiliscono il giusto equilibrio, al fine di consentire al nostro lettore di diventare il protagonista della propria salute e del proprio benessere.

Vi ricordo infine che **per chiarire eventuali dubbi o ricevere consigli personalizzati, potete contattarci scrivendo a curarsimangiando@riza.it o telefonando al numero 02 58459658.**

Buona lettura a tutti!



Questo è il codice QR per connettersi con la pagina web del sito Riza dove è possibile fare l'abbonamento on line di Curarsi Mangiando. Può essere letto da cellulari, smartphone e PDA dotati di apposito programma.



3 Editoriale

10 Lo scudo anti influenza. Proteggiti con l'attività fisica e l'alimentazione corretta

14 ■ I super alleati delle tue difese. Con loro non ti ammali

16 ■ Gli anti virus che non devono mancare dalla tavola di ottobre

23 Patate ricche di selenio per aumentare la scorta di antiossidanti salva pelle

28 Fai volare il tuo metabolismo con i menu senza glutine che tolgono centimetri al girovita

32 ■ Come bruciare più calorie con i cereali che prevengono i gonfiori e il grasso dell'addome

34 ■ Il fungo maitake. Usalo per eliminare l'adipe in eccesso e ridurre gli zuccheri nel sangue

41 Ipertensione e colesterolo. Ci vogliono gli alimenti anti arteriosclerosi

44 ■ I cibi salva arterie per vivere a lungo. Ritorni in forma in un baleno

52 Frutta oleosa. Impedisce al colesterolo di far danni, placa la fame e possiede altre mille virtù

54 ■ Il miglior mix di sali e vitamine. È la mandorla: ti rimodella e scioglie il grasso addominale

56 ■ L'aiuto naturale per la memoria. Una manciata di semi al dì ti ricarica di energia vitale

58 ■ I più attivi contro i radicali liberi e lo stress. Ecco i frutti "esotici" dalle proprietà antinvecchiamento

63 Candidosi e vaginite. I cibi che rigenerano la mucosa vaginale

66 ■ La Natura si prende cura della donna per una vagina sana e protetta

68 ■ Vinci la candidosi e la vaginite: così i fastidiosi sintomi scompaiono

73 Infezioni dell'orecchio. Gli alimenti che le curano senza effetti collaterali

76 ■ La dieta che risana le orecchie è ricca di vitamine, minerali e sostanze antibatteriche

83 Coltiva la tua salute in tavola

■ Il sedano: coltivalo per i gambi che



Gli esperti di **Curarsi Mangiando** sono a tua disposizione. Contattaci se desideri avere informazioni personalizzate o se vuoi darci qualche suggerimento per migliorare la nostra rivista. Scrivi all'indirizzo e-mail curarsimangiando@riza.it oppure telefona al numero 02.58459658

84

contrastano la ritenzione idrica
■ Sedano: l'ortaggio diuretico che stimola la digestione ed elimina i gonfiori addominali

87

Via lo stress con le ricette che combattono l'insonnia

88

■ Antipasti con ingredienti che conciliano il sonno e ridonano il buonumore

90

■ Primi piatti che sconfiggono gli stati d'ansia consentendo di dormire bene

92

■ Secondi piatti che non appesantiscono e rilassano il sistema nervoso

95

■ Contorni che rasserenano l'umore e depurano dalle scorie

96

■ Tisane che calmano, fanno riposare e dicono stop al malumore

98

Indice delle ricette di questo numero



Centro Riza
Servizio di psicologia
e psicoterapia

Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli**

**SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue.

Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

**Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>

Per un anno in buona salute abbonati a **Curarsi Mangiando!**

12 numeri + 2 libri in omaggio



a soli
34 €
(anziché 50,40 €)

**ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE**

Sgonfia la pancia

Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiori con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

Le miracolose vitamine A - E

Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.



E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA IL SECONDO TI COSTA SOLO 29 EURO IN PIÙ!

Il primo mensile di psicologia
che ti aiuta a vivere bene



I consigli per perdere peso
e restare in forma senza fatica



Una cura vincente per la
salute di tutta la famiglia



I rimedi naturali
per curarsi e rigenerarsi



Mangiare bene senza
ingrassare. Oggi si può



La rivista per diventare
nutrizionista di te stesso



Il mensile che ti cura
senza farmaci



La rivista monografica per
ritrovare il benessere psicofisico



E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

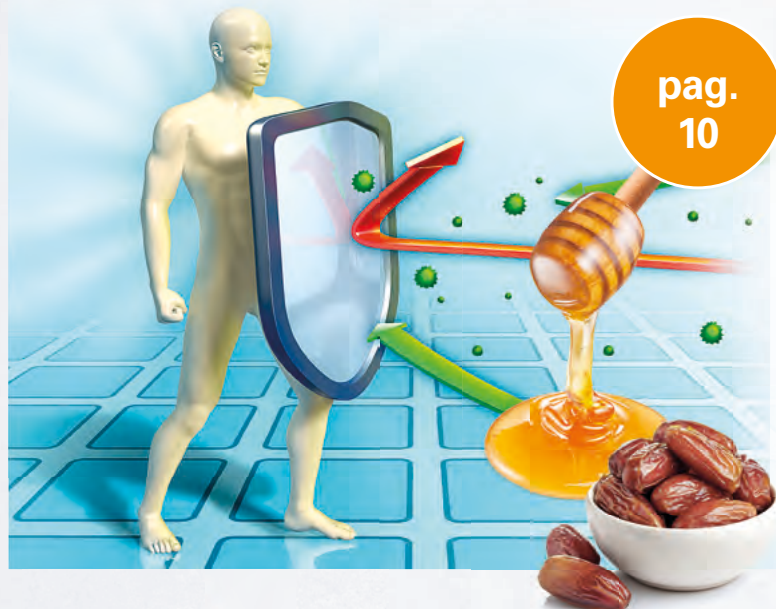
- ☎ Chiama il numero: **02/5845961**
- ✉ Invia un sms: **331/9656722**
- ✉ Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- 🌐 Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- ☐ Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Curarsi Mangiando

la rivista che ti aiuta a stare bene ogni giorno con i cibi più sani



pag.
10

Lo scudo anti influenza

Proteggiti con l'attività fisica e l'alimentazione corretta

Scopri quali sono **gli alleati naturali delle difese** e **i cibi anti virus** che non devono mancare dalla tua tavola questo mese.



pag.
28

Fai volare il tuo metabolismo con i menu senza glutine che tolgono centimetri al girovita

Come bruciare più calorie senza il glutine riducendo anche i gonfiori e il grasso addominale. Ecco i menu che assottigliano il punto vita e fanno dimagrire.

pag.
41

Ipertensione e colesterolo Ci vogliono gli alimenti anti arteriosclerosi

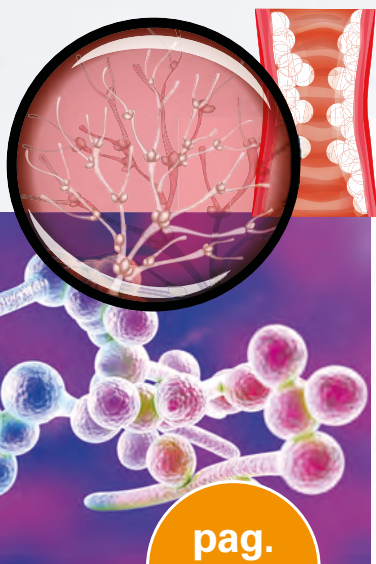
Con l'alimentazione giusta si possono tenere sotto controllo entrambi questi problemi di salute. Scopri come fare e prova i menu per pulire il sangue e ridurre la pressione.

Frutta oleosa

Impedisce al colesterolo di far danni, placa la fame e possiede altre mille virtù

Ecco tutte le proprietà di questi alimenti preziosi per la salute e per la linea. Potenziano la salute del cervello, difendono da infarto e ictus e non solo...

pag.
52



pag.
63

Candidosi e vaginite

I cibi che rigenerano la mucosa vaginale

Le erbe e gli integratori che contrastano il proliferare della candida e le vaginiti che ne possono derivare, **la dieta e gli alimenti** che tengono sotto controllo gli zuccheri nel sangue ed eliminano i sintomi.

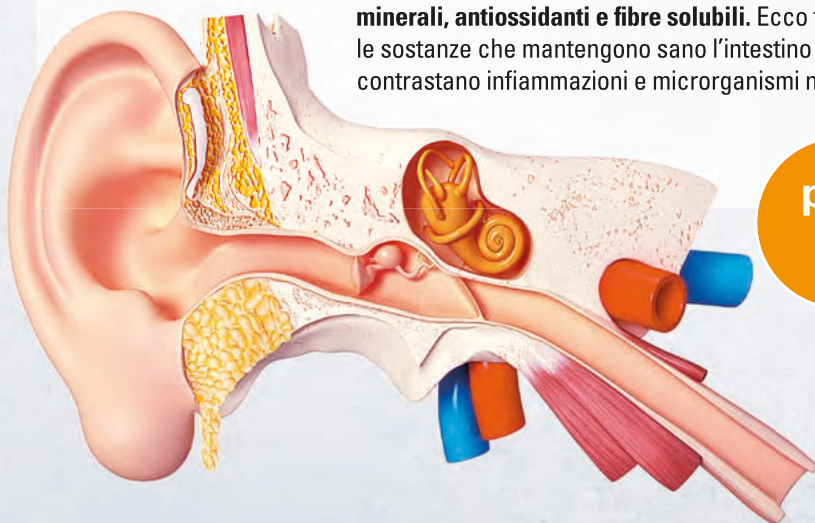


Infezioni dell'orecchio

Gli alimenti che le curano senza effetti collaterali

La dieta che risana le orecchie è ricca di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre solubili. Ecco tutte le sostanze che mantengono sano l'intestino e contrastano infiammazioni e microrganismi nocivi.

pag.
73



pag. 23

PATATE RICCHE DI SELENIO
per aumentare la scorta di antiossidanti salva pelle.

pag. 83

IL SEDANO: coltivalo per i gambi che contrastano la ritenzione idrica.

pag. 87

VIA LO STRESS
con le ricette che combattono l'insonnia.

Lo scudo anti influenza

Proteggiti con l'attività fisica e l'alimentazione corretta

Ottobre è il mese migliore per rafforzare le difese immunitarie e difendere l'organismo dai virus che causano febbre, mal di gola e tosse



Prepararsi all'attacco dei virus è importante

L'influenza può essere pericolosa per anziani e bambini. Ma anche gli adulti possono avere conseguenze per la salute o comunque sentirsi deboli e perdere energia vitale a causa del virus. Ecco perché è bene sapersi difendere nel migliore dei modi.

Intensità in Europa nell'ultimo anno

Secondo i dati recentemente pubblicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), tra la fine del 2015 e la prima metà del 2016, l'Italia è stato uno dei paesi con influenza a intensità bassa. Tuttavia, in questa seconda metà dell'anno occorre prepararsi anche con l'aiuto dei rimedi naturali oltre che con le forme di prevenzione ritenute più idonee.

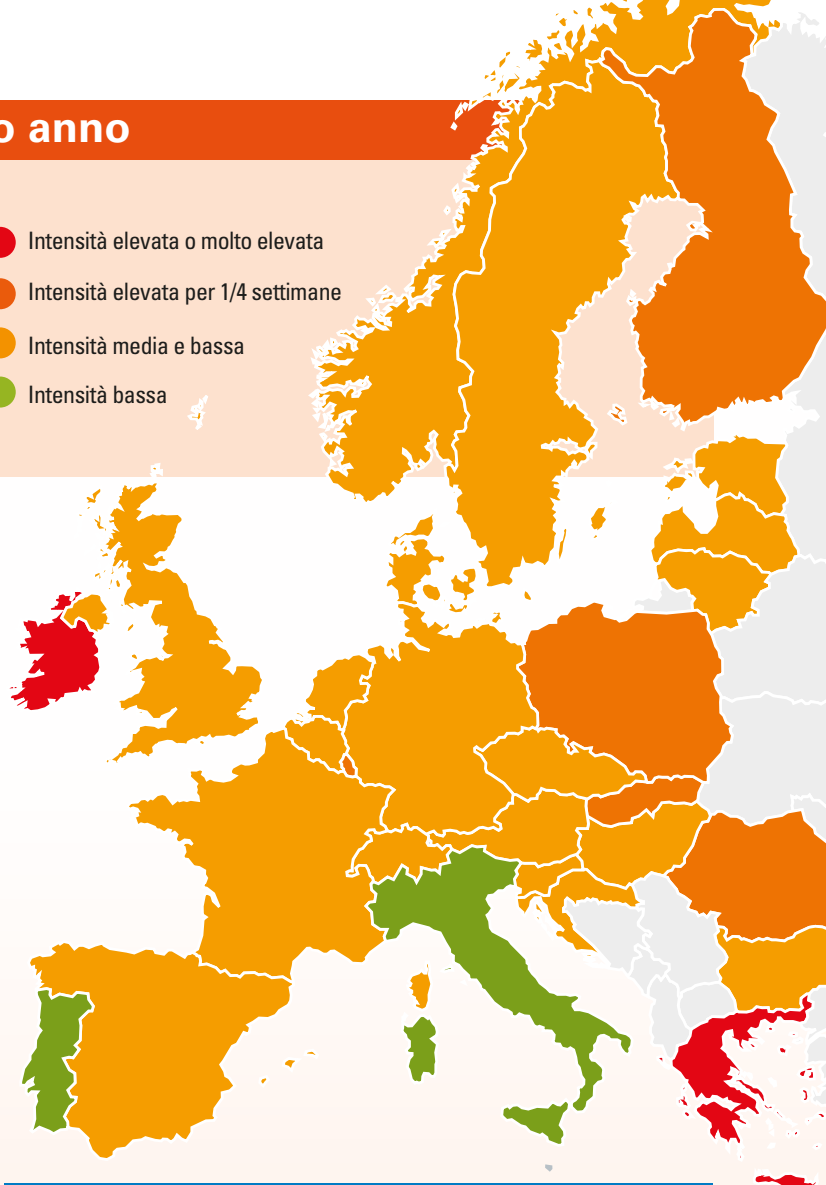
- Intensità elevata o molto elevata
- Intensità elevata per 1/4 settimane
- Intensità media e bassa
- Intensità bassa

Una malattia che accompagna l'uomo nel corso della storia

► Già Ippocrate, il padre della medicina, aveva descritto i sintomi di questa malattia circa 2400 anni fa. E da allora il virus ha causato numerose pandemie (epidemie che interessano più aree del mondo con un elevato numero di casi). Le più famose sono quella del 1918, l'influenza spagnola (detta così anche se il virus ebbe origine in un campo militare statunitense, nello stato del Kansas) e l'asiatica del 1957, entrambe con un numero molto elevato di morti.

► La caratteristica dell'influenza è infatti quella di trasmettersi molto velocemente. I virus dell'influenza possono colpire circa il 10% della popolazione tra autunno e inverno e va detto che sono molto più aggressivi dei virus del raffreddore. Di conseguenza, il sistema immunitario deve mettere in atto una difesa più potente che alla lunga potrebbe anche indebolirlo.

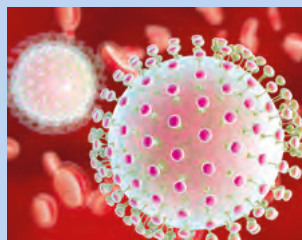
► Ecco perché fin da questo mese è bene adottare una dieta e uno stile di vita che comprenda anche l'esercizio fisico regolare, in quanto utili per rafforzare il sistema immunitario. Inoltre possono contribuire alla prevenzione, ma anche alla cura, dell'influenza degli integratori naturali specifici. E per aiutarti a creare il tuo scudo, i nostri esperti hanno ideato un programma efficace che puoi scoprire nelle prossime pagine.



ZIKA: SEMBRA INFLUENZA MA NON LO È

Il virus Zika è noto fin dagli anni Quaranta, ma è diventato famoso recentemente a causa di un'epidemia che si sta manifestando in Sud America. È pericoloso per le donne in gravidanza perché potrebbe danneggiare il nascituro.

Pur essendo simile nei suoi sintomi all'influenza, si trasmette alle persone attraverso la puntura di una zanzara del genere *Aedes*, non presente in Italia. Il virus può inoltre essere trasmesso per via sessuale. L'influenza, invece, si trasmette per via aerea o venendo a contatto con superfici contaminate.



pag. 14

I super alleati delle tue difese. Con loro non ti ammali. Dall'echinacea all'eucalipto, dal sambuco alla propoli.

pag. 16

Gli anti virus che non devono mancare dalla tavola di ottobre. Con il loro aiuto puoi creare una barriera protettiva.

pag. 18

I menu. Anti virus che migliora la diuresi, antinfiammatorio che rigenera la flora intestinale, leggero che favorisce la ripresa.

Impara a conoscere il virus e l'influenza

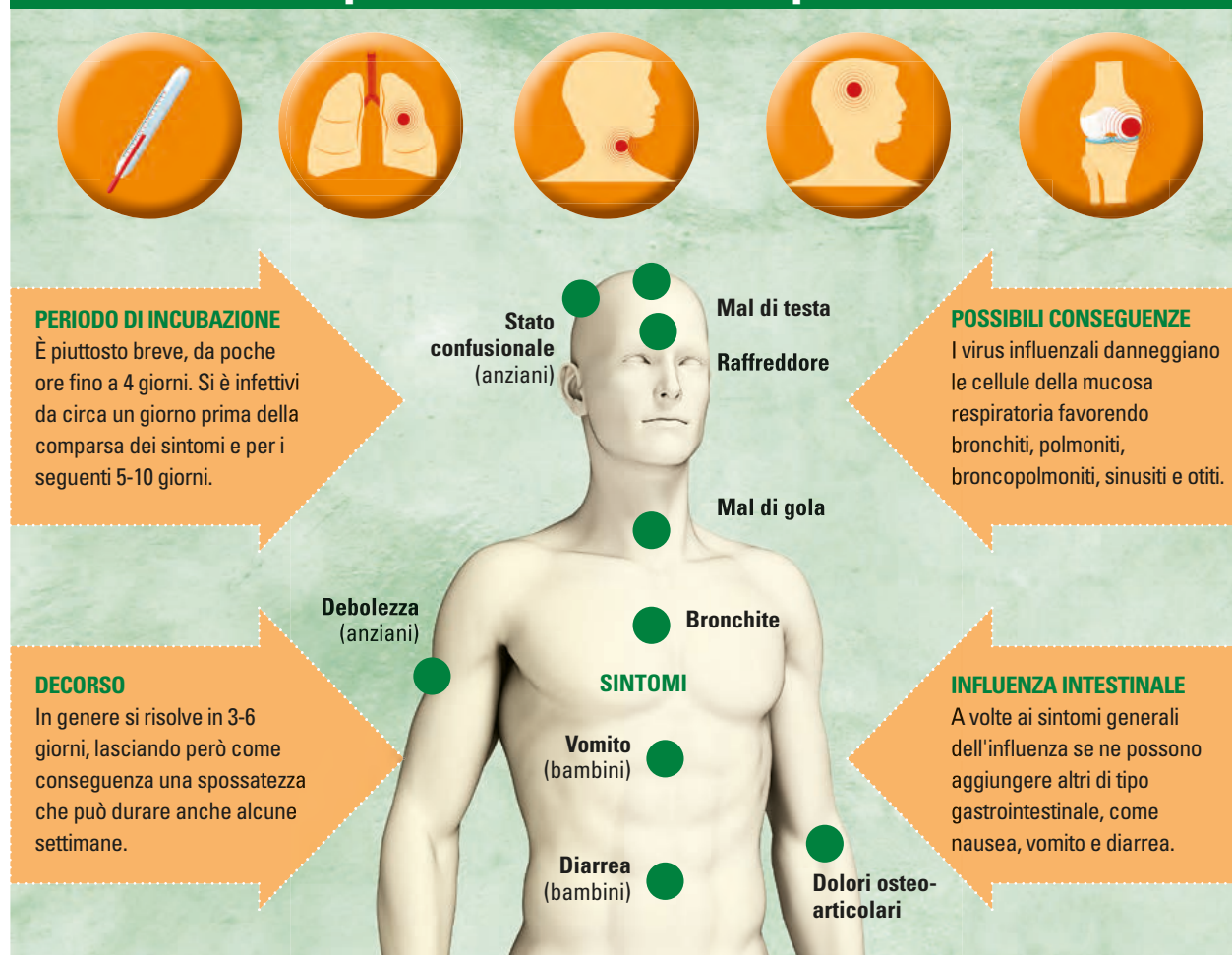
Così ne previeni l'attacco

Esistono tre tipi di virus influenzali: A, B e C. Mutano velocemente e per non caderne vittima devi prendere le giuste precauzioni

Una malattia infettiva acuta

► L'influenza è fortemente contagiosa, colpisce le vie respiratorie e si manifesta con sintomi tipici (febbre, tosse, mal di testa, dolori muscoloscheletrici). I virus influenzali appartengono alla famiglia degli *Orthomyxoviridae*,

Scoprire l'influenza a colpo d'occhio

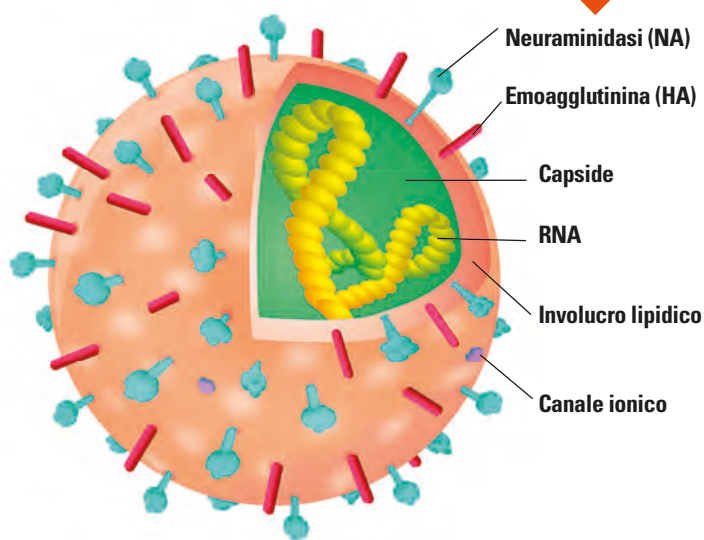


che comprende tre generi: A, B e C. Il virus del tipo A (il più comune) è soggetto a maggiori variazioni rispetto ai virus di tipo B e di tipo C, è proprio per questo che all'arrivo della stagione fredda ci si ritrova a doversi difendere da un diverso tipo di influenza, a cui il sistema immunitario si deve adattare.

► **L'infezione si trasmette rapidamente per via aerea, attraverso le goccioline della saliva che vengono emesse nell'ambiente attraverso la tosse, gli stamuti, ma anche parlando**, oppure mediante le mani della persona infetta che, portate alla bocca o al naso anche inavvertitamente, poi toccano superfici e oggetti con cui vengono in contatto anche altre persone. Come si può ben capire, questo tipo di trasmissione avviene soprattutto in ambienti chiusi come casa, scuole, uffici, negozi...

► **Ricordiamo che contro l'influenza è inutile assumere antibiotici** (sono antibatterici, non antivirali, quindi indicati solo contro le complicanze come sinusiti, bronchiti ecc. se batteriche).

ANATOMIA DEL VIRUS



La forma e le dimensioni dei virus possono essere varie, ma in genere sono sferici o ovoidali, con un diametro di circa 100 nm. Le infezioni da virus dell'influenza iniziano quando una proteina della membrana del virus, l'emoagglutina o HA, si lega ai recettori posti nella membrana della cellula nell'organismo sano.

Consigli pratici per la prevenzione

Fai scorta di vitamina C

Questa vitamina ha un elevato potere antiossidante che aiuta le cellule a difendersi dall'attacco dei virus.

Lavati le mani

Come già detto, le mani vengono contaminate dalle secrezioni respiratorie. Una buona igiene gioca quindi un ruolo importante.

Dormi almeno 7 ore per notte

Secondo uno studio della Carnegie Mellon University (Pittsburgh, in Pennsylvania), dormire meno di sette ore triplica il rischio di ammalarsi d'influenza.

Usa disinfettanti per la casa

In erboristeria o farmacia puoi trovare dei mix di oli essenziali per purificare gli ambienti. Sono utili per la prevenzione e in presenza di persone già malate.

Fai così e non avrai bisogno di farmaci

Fai esercizio fisico

La ricerca scientifica ha dimostrato che fare esercizio fisico con costanza contribuisce a prevenire l'influenza. Pare infatti che i sedentari abbiano quasi il doppio delle probabilità di ammalarsi.

Non toccarti il viso

Evitando soprattutto bocca, naso e occhi, facili vie di entrata del virus nell'organismo. Inoltre, è bene ripararsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce (e dopo lavarsi le mani).

Mangia sano

Una dieta quotidiana ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti rafforza le difese e tiene lontani i virus.

Sorridi

Chi è di buon umore ha nel sangue un maggior numero di anticorpi e quindi è meno soggetto all'influenza.

Per la prevenzione dell'influenza occorre mettere in atto tutta una serie di strategie, che trovate qui a lato, indicate sia per evitare di venire in contatto con il virus sia per potenziare il sistema di difesa dell'organismo. Ricordiamo che per una prevenzione naturale è possibile assumere il vaccino omeopatico reperibile nelle farmacie specializzate: è senza effetti collaterali e adatto per i virus influenzali in genere, non solo per un tipo come il vaccino tradizionale. Inoltre, sono utili anche i rimedi naturali che trovate nelle pagine che seguono.

I super alleati delle tue difese Con loro non ti ammali

Dall'echinacea all'eucalipto, ecco i prodotti naturali che combattono i virus, contrastando l'influenza e le sue possibili complicazioni

UTILE ANCHE COME ANTI ETÀ

L'assunzione regolare dell'echinacea per lunghi periodi (4-6 mesi) contrasta l'invecchiamento e migliora la circolazione venosa.

Echinacea: in capsule o tintura, anche con la propoli

L'echinacea è la pianta antinfluenzale più efficace: prendi 1-2 capsule di echinacea titolata in echinacoside (minimo 0,6%) ogni giorno per almeno 2 mesi, oppure 25 gocce di tintura in poca acqua 1-2 volte al dì. In commercio puoi anche trovare una tintura miscelata a propoli: ne bastano 20 gocce in due dita d'acqua una volta al giorno. Nel caso in cui l'influenza fosse già presente, basta raddoppiare le dosi e assumere il preparato fino a completa guarigione.

Fitoterapia e aromaterapia per la buona salute

► La Natura mette a nostra disposizione numerose piante e anche elementi elaborati dalle api (la propoli e la pappa reale) dall'azione antibatterica, antivirale o ricostituente. La propoli, per esempio, è attiva sui ceppi virali dell'influenza A e B, sui virus respiratori ed è particolarmente indicata contro il mal di gola; in commercio la trovi sotto forma di tintura oppure associata a estratti d'erbe anti influenzali. La pappa reale (da tenere già pronta in frigorifero; ne basta in misurino) sarà invece utile per una pronta ripresa. Mentre l'echinacea (vedi a lato) riduce il rischio di prendersi l'influenza e il raffreddore (anche questo è di origine virale) del 50%.

► I rimedi dolci sono indicati anche per l'ambiente. Per esempio, qualche goccia di olio essenziale di tea tree oil nell'apposito erogatore

Sambuco: ti aiuta a resistere ai virus dell'influenza

Il sambuco è in grado di bloccare sia la replicazione dei virus dell'influenza sia quella dei batteri comunemente coinvolti nelle complicazioni di questa malattia. A scopo preventivo prendi 20 gocce di tintura madre di sambuco in poca acqua per una volta al giorno per 2 mesi. In caso di influenza, triplica la dose. Puoi assumerlo anche in capsule, 1 al giorno come preventivo, 2-3 come trattamento.

purifica l'aria della casa e riduce il contagio tra chi la abita. Anche l'olio di timo ha questa caratteristica disinfettante e può essere altrettanto utile.

► **Sono indicati anche i sali di Epsom, composti da magnesio e solfato, che depurano l'organismo rendendolo più forte nel contrastare i virus:** un pizzico in un bicchiere di acqua a digiuno al mattino.

► **Da non dimenticare infine i rimedi della nonna:** latte (anche di mandorle) e miele per tenere lontani mal di gola e tosse. Oppure una soluzione ottenuta mescolando un quarto di cucchiaino di sale marino integrale e un quarto di cucchiaino di bicarbonato in una tazza di acqua calda sarà utile per mantenere il naso libero dai depositi di muco, eliminando i virus che si annidano nelle narici: basta versare qualche goccia in ogni narice, poi piegarsi in avanti e soffiare il naso delicatamente. Il trattamento va ripetuto 2-3 volte al giorno.

È ANCHE UN RIMEDIO DIURETICO

Utile contro la ritenzione di liquidi, contribuisce anche a vincere la stanchezza e a migliorare la digestione. Ed è anche lassativo.

Salice bianco: utile anche contro la febbre

Questa pianta medicinale contiene salicina e può essere utilizzata al posto della comune aspirina. Va assunta solo se sono presenti sintomi come dolori diffusi, mal di testa, febbre e per non più di 4 settimane. Scegliere un prodotto titolato in salicina, assumendo una singola dose (equivalente a 120 mg di salicina) 2 volte al giorno.

Eucalipto: per suffumigi che fanno respirare bene

Basta aggiungere 3-5 gocce di olio essenziale di eucalipto a 2 litri di acqua bollente per ottenere una preparazione ideale per suffumigi utili contro i sintomi respiratori di influenza e raffreddore. Una volta preparata la miscela, basta mettersi un telo di spugna sul capo ed esporsi al vapore in modo che anche il recipiente si ritrovi sotto il telo.

CONTRASTA ANCHE I REUMATISMI

È l'equivalente naturale dell'acido acetilsalicilico e pertanto è indicato in presenza di reumatismi e mal di schiena.

È ANCHE UN RIMEDIO ANTI DIABETE

Se ne prendono 3-6 capsule al dì per tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue. In presenza di diabete, occorre chiedere al medico.



Gli anti virus che non devono mancare dalla tavola di ottobre

Dai funghi antivirali al brodo di pollo della nonna, ecco cosa inserire nella dieta sana ed equilibrata contro l'influenza, che deve essere ricca di vitamine B, zinco, vitamina C e di antiossidanti in genere

Crea una barriera protettiva mangiando

► Per la prevenzione dell'influenza la prima colazione riveste un ruolo molto importante. Ci vogliono, per esempio, del pane integrale che, grazie alla presenza di fibre, fornisce zuccheri a lento assorbimento per evitare di produrre sbalzi rapidi della glicemia e dei livelli di insulina. Tali fluttuazioni, infatti, se prolungate nel tempo indeboliscono i sistemi che presiedono al buon funzionamento dell'organismo, tra i quali il sistema immunitario. Non deve poi mancare un frutto di stagione, magari un'arancia ricca di vitamina C; un cibo proteico (come yogurt, hummus di ceci, uova o tofu), che contribuisce al controllo degli zuccheri nel sangue e rafforza le difese; un pugno-

Cardoncelli: per avere flora intestinale e difese immunitarie attive

Questi funghi pregiati contengono concentrazioni significative di vitamine (C, A, B2, B1, D e niacina). Sono inoltre un'ottima fonte di fibre e proteine verdi che contribuiscono ad aumentare le difese. Da ricordare anche le proprietà antiossidanti, grazie all'alta concentrazione di composti fenolici. Sono ottimi trifolati consumati crudi, in carpaccio, per beneficiare al meglio dei loro preziosi contenuti.

CONTROLLANO ANCHE LA GLICEMIA

Grazie alla presenza di fibre solubili, che fanno assorbire meno zuccheri, questi funghi contribuiscono a ridurre la glicemia nel sangue.





IDEALE CONTRO LA RITENZIONE

Questa preparazione ben digeribile è anche un efficace diuretico e anti cellulite.

Brodo di pollo: il miglior rimedio contro l'influenza

Facendo bollire il pollo si sciolgono nell'acqua alcune proteine che aiutano il sistema immunitario a rinforzarsi. Inoltre, questo preparato svolge anche un'ottima azione antinfiammatoria. Si consiglia di assumerlo 2 volte a settimana come prevenzione e anche tutti i giorni in caso di influenza o raffreddore. A questo, si possono aggiungere verdure e patate oppure riso (vedi ricetta pag. 18).

to di mandorle ricche di magnesio, zinco e vitamine B; e per finire una bevanda calda, come un tè verde antiossidante.

► **Non dovranno poi mancare due spuntini quotidiani:** uno potrebbe essere costituito da un centrifugato di mela, carote e zenzero e 5 mandorle, mentre per l'altro scegli uno yogurt magro naturale ricco di fermenti probiotici, che contribuiscono alla salute del sistema immunitario.

► **Per pranzo e cena,** scegli un piatto di cereali integrali, verdure di stagione e un cibo proteico (pollo, pesce o legumi).

Broccoli e cavolfiore: con antiossidanti che proteggono dai virus

Il **sulforafano** in essi contenuto stimola le difese immunitarie e rende difficile l'infezione da parte di virus come quello dell'influenza. Broccoli e cavolfiori sono inoltre fonti di numerosi antiossidanti anch'essi necessari per contrastare il contagio in quanto rafforzano l'organismo difendendolo da virus e batteri. Meglio cuocerli al vapore.



Miele e datteri: la dolce coppia che ricarica di energia

Le proprietà del miele sono note da migliaia di anni e da sempre è stato usato per contrastare tosse e mal di gola, ma anche per rafforzare l'organismo. I datteri sono invece ottimi antinfiammatori ricchi di vitamine B e contengono anche zinco antinfiammatorio. Per il miele il consiglio è di non mangiarne più di 1 cucchiaino al dì, mentre per i datteri la dose ideale è di 2-3 a colazione. Entrambi sono ottimi ricostituenti.

PER CHI FA ATTIVITÀ FISICA

Datteri e miele sono adatti anche per uno spuntino prima dell'allenamento: 2 frutti disidratati e 1 tazza di tè verde con miele.

USALI ANCHE CONTRO I DOLORI

Sia quelli reumatici sia quelli dovuti a influenza traggono beneficio dal consumo, 3-4 volte a settimana, di tali cibi.



Menu anti virus che migliora la diuresi

Ecco il primo dei menu da usare per 3 giorni consecutivi. Oggi prepariamo il brodo di pollo che, a piacere, potrà essere usato durante tutti i 3 giorni



IL CONSIGLIO DEL NUTRIZIONISTA

Dopo i pasti, bevi un infuso di zenzero e limone da preparare come indicato per la colazione: oltre a difenderti dai virus, svolge anche una buona azione digestiva e anti gonfiori.

Colazione

► Tisana di zenzero e limone (1 cucchiaino di zenzero grattugiato e 1 cucchiaino di succo di limone in 1 tazza di acqua calda, da bere senza filtrare); 70 g di pane integrale; 3 cucchiaini di miele di castagno; 1 arancia; 1 yogurt naturale ricco di probiotici (accertati della loro presenza leggendo l'etichetta); 5 mandorle

Spuntini

► 1 kiwi e 7 mandorle a metà mattina
► 1 yogurt naturale ricco di probiotici a merenda

Pranzo

► 1 porzione di **brodo di pollo**; 200 g di pollo lessato con le patate e le verdure usate per il brodo

Cena

► 1 porzione di **merluzzo con la zucca**; 60 g di pane integrale

Brodo di pollo

► **Ingredienti per 4-6 porzioni:** 1 pollo pulito; 2 cipolle; 2 carote; 2 coste di sedano; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffetto di prezzemolo; 3 bacche di ginepro; 3 chiodi di garofano; 250 g di patate

► **Preparazione:** monda carote, cipolle, sedano, patate e tagliali a grossi tocchetti. Metti tutto in una pentola, copri d'acqua e porta a cottura patate e verdure. Scolale con la schiumarola e mettile in un piatto. Versa nel recipiente altra acqua, prezzemolo, ginepro, aglio, chiodi di garofano e pollo. Fai cuocere per un'ora. Servi le verdure con 200 g di pollo e bevi una tazza di brodo caldo unendo una presa di peperoncino.

Merluzzo con la zucca

► **Ingredienti per 1 persona:** 200 g di filetti di merluzzo; 250 g di polpa di zucca a tocchetti piuttosto regolari; 1 cucchiaino di timo; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; succo di limone, prezzemolo, sale marino integrale e pepe q.b.

► **Preparazione:** condisci i tocchetti di zucca con olio, timo, sale e pepe e mescolali con le mani. Stendili poi sulla placca del forno coperta con apposita carta. Inforna a 180 °C per 40 minuti (la zucca deve essere ben cotta). Cuoci al vapore il merluzzo, condiscilo con succo di limone, timo, pepe e prezzemolo tritato e servilo con la zucca.

Menu antinfiammatorio che rigenera la flora intestinale

Cardoncelli e yogurt naturale ricco di probiotici sostengono il lavoro della microflora, dove risiede la maggior parte del sistema immunitario

Colazione

► Tè verde; 1 mela cotta con cannella; 1 yogurt naturale ricco di probiotici con 2 cucchiaini di fiocchi d'avena; 5 mandorle

Spuntini

► 1 kiwi e 7 mandorle a metà mattina

► 1 yogurt naturale ricco di probiotici a merenda

Pranzo

► 1 tazza di brodo di pollo; 1 porzione di **penne integrali ai broccoli**; 60 g di rucola in insalata con 120 g di hummus di ceci (ceci frullati con succo

di limone, un filo d'olio e una presa di semi di cumino)

Cena

► 1 porzione di **cardoncelli gratinati**; 180 g di fette di tacchino cotte con poco olio; 60 g di riso integrale da lessare e saltare in padella con olio e curry.

Penne integrali ai broccoli

► **Ingredienti per 1 persona:** 60 g di penne integrali; 150 g di cimette di broccoli lessate; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino raso di peperoncino; 1 spicchio d'aglio; sale marino integrale q.b.

► **Preparazione:** metti a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata; fai scaldare l'olio in un tegame e unisci l'aglio tagliato in 3 pezzetti. Appena cambia colore, unisci le cimette dei broccoli lessate e fai saltare su fiamma vivace; unisci la pasta cotta al dente, il peperoncino e fai saltare per qualche istante. Servi in tavola.

Cardoncelli gratinati

► **Ingredienti per 1 persona:** 250 g di cardoncelli mondati e tagliati a tocchetti; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 presa di timo; 1 cucchiaino di pangrattato; sale marino integrale e pepe q.b.

► **Preparazione:** metti i tocchetti di cardoncelli in una ciotola e condiscili con timo, sale, pepe e olio. Versa in una teglietta e cospargi con il pangrattato. Inforna a 180 °C per 20 minuti e servili caldi in tavola come contorno per le fette di tacchino cotte in padella.

IL CONSIGLIO DEL NUTRIZIONISTA

Per favorire il benessere della flora che abita l'intestino e che è fondamentale per il sistema immunitario, evita i prodotti da forno lievitati (pane, grissini ecc.).

Menu leggero che favorisce la ripresa

Oggi il menu prevede l'impiego di cibi ben digeribili e in grado di ricaricare di energia dopo l'influenza. Tuttavia è utile anche a scopo rigenerante preventivo



IL CONSIGLIO DEL NUTRIZIONISTA

Grazie al miele e ai datteri, questo menu è ideale per una sferzata di energia. Puoi anche completare il programma di ripresa usando della pappa reale 1-2 volte al giorno (ne basta 1 misurino).

Colazione

► Tè verde; 70 g di pane integrale con 2-3 cucchiaini di miele; 2-3 datteri disidratati; 5 mandorle; 1 yogurt naturale ricco di probiotici

Spuntini

► 1 tazza di tè verde con 1 cucchiaino di miele e 10 mandorle a metà mattina
► 1 arancia con 5 mandorle a merenda

Pranzo

► 1 porzione di **riso al prezzemolo e sesamo**; 180 g di filetti di sogliola cotti in padella con un filo d'olio; 200 g di cavolfiore al vapore condito con un filo d'olio e aceto di mele

Cena

► 1 porzione di **lenticchie alla curcuma**; 200 g di radicchio rosso a striscioline cotte in padella con poco olio; 60 g di pane integrale

Riso al prezzemolo e sesamo

► **Ingredienti per 1 persona:** 60 g di riso integrale; 1 gambo di sedano; 1 carota; 1 scalogno; 1 ciuffetto di prezzemolo; 2 cucchiaini di olio d'oliva; 2 cucchiaini di semi di sesamo leggermente tostati; sale marino integrale e pepe q.b.

► **Preparazione:** lava il riso e mettilo a lessare in due volte e mezzo il suo volume d'acqua (1 tazza di riso per 2,5 tazze di acqua). Trita sedano, carota e scalogno e lasciali appassire nell'olio caldo; aggiungi il riso cotto e mescola per 3-4 minuti. Aggiungi quindi il prezzemolo tritato, regola di sale e pepe e cospargi con i semi di sesamo. Mescola e servi in tavola.

Lenticchie alla curcuma

► **Ingredienti per 1 persona:** 70-80 g di lenticchie secche; 1 gambo di sedano; 1 carota; 1 scalogno; 2 cucchiaini di olio d'oliva; 1 cucchiaino raso di curcuma; sale rosa q.b.

► **Preparazione:** trita sedano, scalogno e carota e lasciali appassire nell'olio caldo; aggiungi le lenticchie e mescola per qualche istante. Copri d'acqua e porta a cottura unendo altra acqua calda quando necessario. Una decina di minuti prima di togliere le lenticchie dal fuoco, aggiungi la curcuma e mescola bene. Servile calde.



La massima protezione antinfluenzale/antibatterica/antivirale dal regno fungino biologico

Nelle migliori erboristerie e farmacie.

Mico-Five Immuno: la sinergia dei cinque funghi medicinali

Maitake, AbM, Cordyceps, Reishi, Shiitake

Mico-Five è un integratore alimentare a base di estratti puri e standardizzati dei 5 funghi immuno-nutrizionali più potenti e studiati, coltivati biologicamente su legni nobili di castagni e querce centenarie sulla costa Atlantica in Galizia (Spagna) e prodotti secondo gli standard GMP.

Mico-Five è insostituibile in tutti i casi di **Deficit Immunitario** e soprattutto quando risulta difficile capire la causa di un sistema immunologico compromesso.

Grazie alla complessa formulazione sinergica di 5 funghi, **Mico-Five** è in grado di fornire più risposte, ampliando le possibilità di trovare la causa scatenante del deficit immunitario. Il vantaggio di questa azione multipla di stimolo consiste nel riuscire ad agire a vari livelli rispetto ad un singolo polisaccaride, determinando un effetto sinergico nel supporto al sistema immunitario e nella prevenzione delle malattie invernali.



FREELAND
NUTRACEUTICA - IMMUNONUTRIZIONE

Trovate la nostra gamma completa di prodotti micoterapici sul sito
www.freelandtime.com



Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - centro@riza.it

DA CONSERVARE

a cura di Nicoletta Morelli

Con una
porzione
assumi un terzo
del selenio
necessario
ogni giorno
e ti mantieni
giovane e sano

Patate ricche di selenio per aumentare la scorta di antiossidanti salva pelle

Il selenio è un elemento noto per essere efficace nel contrastare l'azione dei radicali liberi, che se in eccesso sono per il corpo vere e proprie tossine che fanno invecchiare precocemente e favoriscono la comparsa di rughe, tumori, dolori articolari ecc. Inoltre, il selenio aiuta il corpo a liberarsi dai metalli pesanti ingeriti attraverso gli alimenti, l'acqua e l'aria inquinata. La Comunità Europea nelle sue linee guida ne ha pertanto raccomandato un consumo minimo di 20 microgrammi (mcg) al giorno, uno medio di 40 e uno ottimale di 85. Tra gli alimenti più ricchi di selenio troviamo pesci, crostacei, parmigiano, noci di macadamia, del Brasile e pecan, cereali integrali. **Anche le patate possono essere una buona fonte di selenio: una porzione da 200 g può fornire fino al 33% di questo elemento vitale.**



pag. 24

Preparazioni a base di patate
che depurano e contrastano
l'invecchiamento.

Sandwich di patate



QUANTITÀ
1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
15-20 minuti



PER CELIACI
sì



CALORIE
468 a porzione

PRIMO PIATTO

Questa preparazione è un'ottima fonte di selenio, di potassio e di proteine nobili. Ha un effetto saziante e, grazie al selenio, anche anti età.

Ingredienti

- 200 g di patate ricche di selenio
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cucchiaino raso di rosmarino tritato
- 80 g di prosciutto crudo a fettine
- sale marino integrale q.b.

Preparazione

Lessa le patate per 20 minuti in acqua leggermente salata; sbucciale e taglie a fette rotonde dello spessore di circa 3 cm, poi disponile su una placca da forno coperta con apposita carta. Ungile con un filo d'olio e spolverizzele con rosmarino finemente tritato. Cuoci in forno preriscaldato a 200 °C fino a che sono dorate (in genere ci vogliono 15-20 minuti). Forma dei sandwich di patate mettendo tra 2 fettine 1-2 fette (in tutto utilizzerai 80 g di prosciutto da suddividere nei sandwich di patate) di prosciutto crudo oppure 2 fettine di bresaola; ottime anche con 1 fettina di formaggio affettabile light. *Completa con verdure a piacere e ottieni un buon piatto unico saziante e nutriente.*

Patate profumate



QUANTITÀ
2 persone



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti



PER CELIACI
sì



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI COTTURA
45 minuti



CALORIE
334 a porzione

Ingredienti

- 500 g di patate ricche di selenio
- 8 pomodorini secchi sott'olio
- 1 cipolla bionda; 1 spicchio d'aglio
- 10 olive nere; 1 foglia di alloro
- 3 foglie di salvia; 1 cucchiaino di olio
- brodo vegetale e rosmarino q.b.

Preparazione

Pela e taglia le patate a tocchetti, poi scottale in acqua salata per 5 minuti. Trita aglio, cipolla e pomodori secchi. In una ciotola metti patate, trito, olive, alloro, salvia e rosmarino. Mescola bene unendo anche l'olio, versa in una teglia, aggiungi mezzo bicchiere di brodo e inforna a 190 °C per 40 minuti. *Per completare il pasto occorre aggiungere un alimento proteico e un'insalata mista.*



PRIMO PIATTO

Questa preparazione è un'ottima fonte di carboidrati ben digeribili e sazianti. Inoltre, grazie al suo contenuto in potassio è anche diuretica.

Gnocchi con sugo di tacchino



QUANTITÀ
2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti



TEMPO DI COTTURA
25 minuti



PER CELIACI
no



CALORIE
398 a porzione

Ingredienti

- 300 g di gnocchi di patate (gli ingredienti dovrebbero essere solo patate, farina e acqua)
- 200 g di tacchino; 1 cipolla
- 200 g di pomodori per sugo; 10 olive liguri
- 1 cucchiaino di olio; sale e pepe q.b.

Preparazione

Pela con la mandolina i pomodori, poi tritali. Trita anche la cipolla sbucciata e taglia a bocconcini piccoli il tacchino. Fai appassire la cipolla per 5 minuti in una casseruola con l'olio e 2 cucchiaini di acqua, poi unisci i bocconcini di tacchino e lasciali insaporire per 5 minuti; aggiungi le olive, i pomodori, regola di sale e pepe e fai cuocere per 10-15 minuti, unendo 1 cucchiaino di acqua quando necessario. Versa gli gnocchi in acqua in ebollizione e scolali quando vengono a galla, quindi condiscili con il sugo di tacchino. *Completa con verdure crude o cotte oppure con un'insalata.*

PRIMO PIATTO

È un piatto fonte di carboidrati e proteine nobili. Sono anche presenti betacarotene e selenio antiossidanti e grassi buoni utili per il cuore.

Hamburger di patate



QUANTITÀ
2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti



TEMPO DI COTTURA
20 minuti



PER CELIACI
sì



CALORIE
295 a porzione

PRIMO PIATTO

Questi hamburger hanno un'azione saziante, utile per chi ha spesso attacchi di fame subito dopo aver mangiato. Sono anche anti invecchiamento.

Ingredienti

- 500 g di patate ricche di selenio lessate e schiacciate
- 1 uovo
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cipollotto piccolo
- sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Lavora le patate con l'uovo, il prezzemolo e il cipollotto tritato, 1 pizzico di sale e 1 presa di pepe. Quando il composto sarà ben amalgamato, con le mani inumidite forma delle palline e poi schiacciale leggermente tra le mani. Sistema gli hamburger di patate su una placca da forno coperta con apposita carta, quindi inforna a 180 °C per 20 minuti. *Completa con verdure e 1 fetta di frittata con broccoli o asparagi (usali surgelati).*



Scuola di Cucina



in collaborazione con

Sei vegano? O vuoi solo variare la tua dieta? Ecco una novità ricca di gusto

Sedanini di ceci 100% farina di legumi cotti in pochi minuti

Senza glutine, vegan,
ricchi di proteine, fonte di fibre



USALI
COSÌ

I sedanini di ceci KI sono a base di sola farina di ceci. Ecco una soluzione pratica e comoda per consumare legumi oppure per non rinunciare al primo piatto, quando nella tua dieta la classica pasta di grano non è consentita. E puoi provare anche i sedanini di lenticchie e i fusilli di piselli e quinoa della stessa gamma.

Sedanini di ceci con crema di zucca e menta

Ingredienti per 3 persone
▶ 250 g di Sedanini di ceci KI
▶ 300 g di zucca sbucciata
▶ 30 g di cipolla
▶ foglie di menta, sale, pepe nero, olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

▶ Tagliare a cubetti la zucca precedentemente lavata e sbucciata e tritare finemente la cipolla. In una padella fare imbiondire la cipolla con l'olio e poi unire la zucca e farla rosolare. Aggiungere un bicchiere di acqua bollente, regolare di sale e pepe nero, coprire con un coperchio e lasciare cuocere fin a quando la zucca sarà morbida. Frullare la zucca con il mixer a immersione o nel frullatore fino a ottenere una crema liscia. Nel frattempo portare ad ebollizione in una pentola l'acqua e fare cuocere i Sedanini di ceci per 3 minuti. Scolarli e farli saltare per 1 minuto in padella insieme alla crema di zucca, unire le foglie di menta lavate e tagliate, l'olio e servire.

Il tuo pranzo
tutto naturale



- 1 porzione di sedanini di ceci con crema di zucca e menta
- Tè verde o bancha da bere mangiando
- 1 Soya Dessert - Vaniglia Provamel

a cura di Maria Fiorella Cocco

Riattiva il tuo con i menu senza glutine che

Il rallentamento dei processi metabolici. Anche alla sensibilità al glutine comporta una serie di problemi

Quella pancia che non va mai via e la fatica a perdere peso

► Sono molte le persone in sovrappeso e il loro numero è in continuo aumento. Anche se è evidente che in molti casi il problema risiede in un'assunzione eccessiva di calorie, in altri può essere dovuto a un rallentamento del metabolismo che riduce notevolmente la capacità dell'organismo di bruciare e utilizzare le calorie ingerite. In pratica, in questi casi, pur mangiando poco si ingrassa o non si riesce a dimagrire quando si riduce ancor di più l'apporto calorico. Ma perché ciò accade? La sedentarietà è una delle prime cause di rallentamento del metabolismo, così come lo stress, l'aver fatto diete che prevedevano una forte riduzione dell'apporto calorico e la sensibilità al glutine. Quest'ultima è una condizione sempre più comune e, oltre a rallentare il metabolismo, comporta anche la formazione di grasso addominale.



metabolismo

tolgono centimetri al girovita

**bolici può essere dovuto a molti
tine. Questa non è celiachia
tra cui il sovrappeso**

► **Ma che cos'è la sensibilità al glutine? Si tratta di un disturbo totalmente diverso dalla celiachia** (l'intolleranza al glutine vera e propria, che come unica forma di trattamento prevede l'eliminazione del glutine dalla dieta per sempre), si manifesta a partire dall'adolescenza e non presenta le lesioni intestinali tipiche della celiachia, anche se provoca un'infiammazione a livello dell'apparato digerente e anche in altre aree dell'organismo.

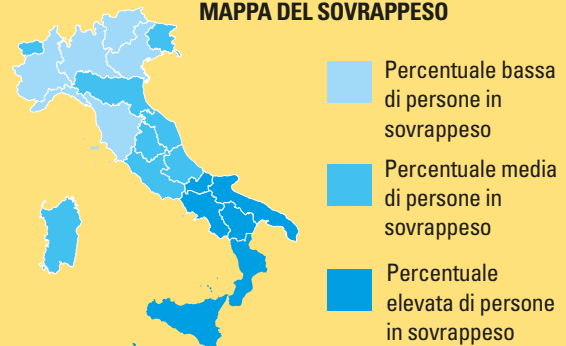
► **Tra i sintomi più comuni di sensibilità al glutine troviamo stanchezza e sonnolenza, soprattutto dopo i pasti che comprendono cibi contenenti glutine**, dolori addominali con diarrea o stitichezza (in pratica, colite), dolori articolari, mal di testa, metabolismo lento e tendenza al sovrappeso con evidente grasso addominale.

► **A questo punto è lecito chiedersi se chi ha la sensibilità al glutine deve eliminarlo per sempre dalla dieta. In realtà questa condizione non richiede un simile sacrificio.** Anzi, il consumo occasionale di alimenti che lo contengono (grano, farro, kamut, segale, orzo, spelta, triticale e derivati) evita di sviluppare una vera e propria allergia a questi alimenti. Seguici e scopri allora come fare...

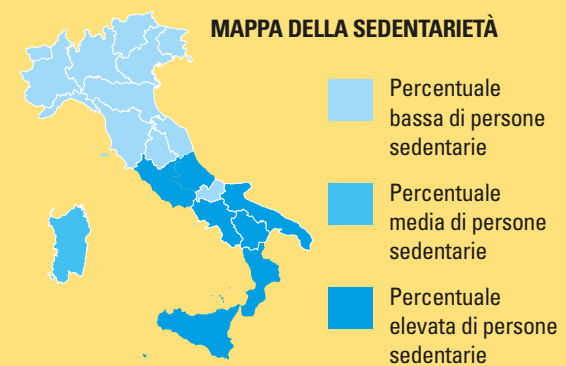
OBESITÀ E SEDENTARIETÀ: DISTRIBUZIONE PER REGIONI

In linea generale, le aree di sedentarietà e sovrappeso tendono a coincidere, con qualche eccezione visibile nelle mappe qui sotto riportate. Pare quindi evidente che a qualsiasi programma dimagrante vada sempre abbinata l'attività fisica regolare, che è in grado di stimolare il metabolismo e far bruciare più calorie.

MAPPA DEL SOVRAPPESO



MAPPA DELLA SEDENTARIETÀ



pag. 30

Conservare il peso forma è importante. E il metabolismo lento non deve essere sottovalutato...

pag. 32

Come bruciare più calorie con i cereali che prevengono i gonfiori e il grasso dell'addome.

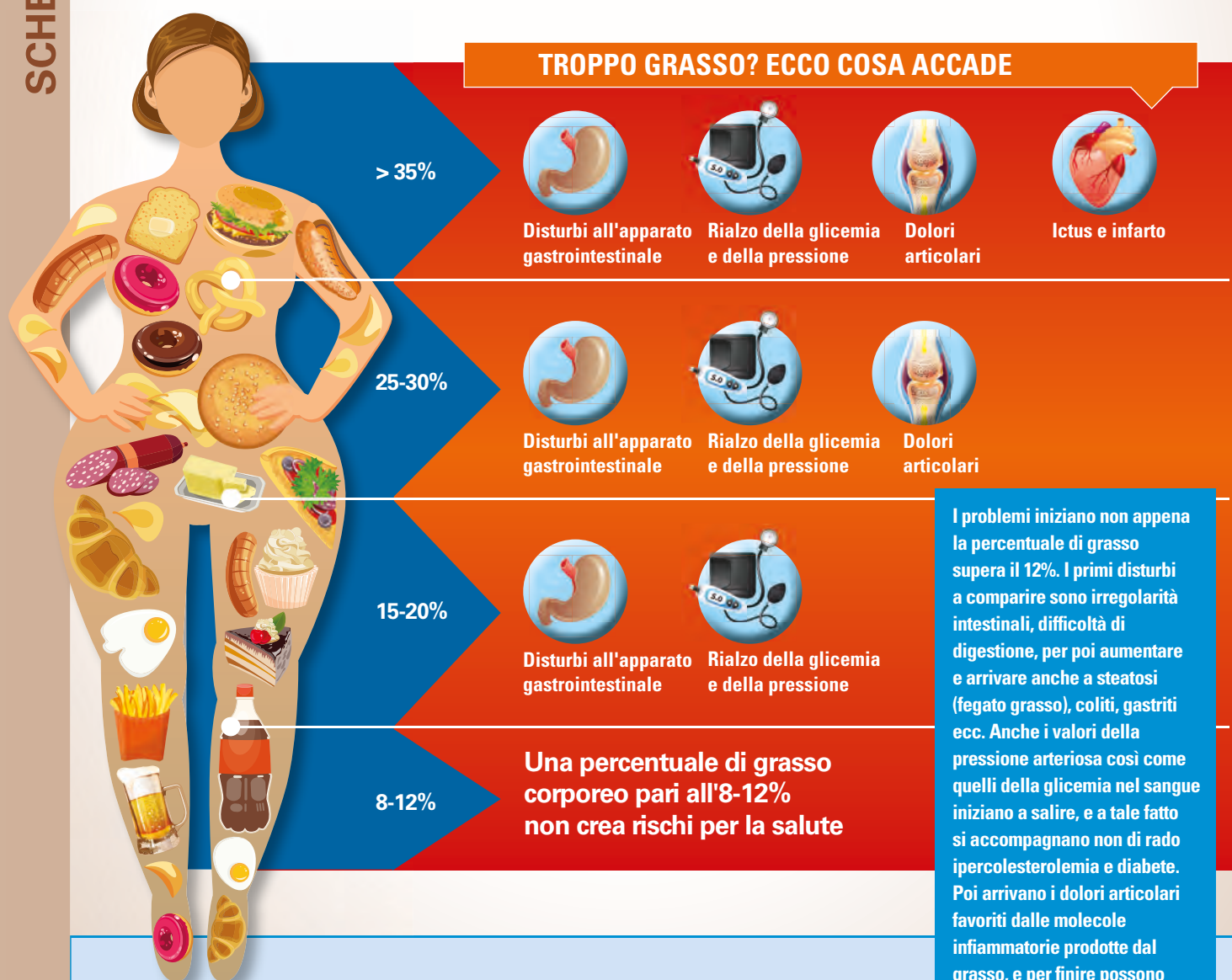
pag. 34

Il fungo maitake. Usalo in cucina e come integratore per eliminare l'adipe in eccesso e ridurre gli zuccheri nel sangue.

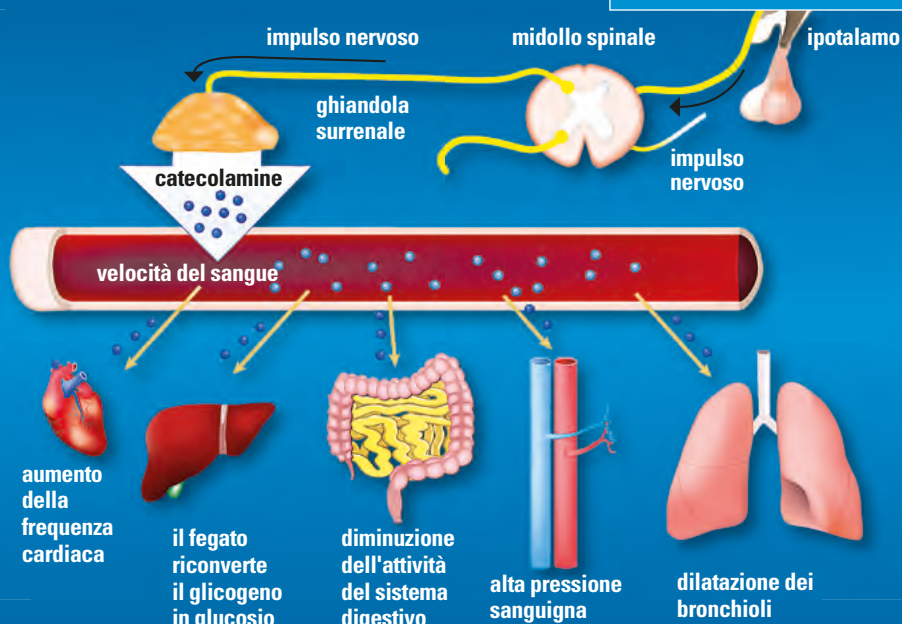
Ritrovare il peso forma è importante

E il metabolismo lento non deve essere sottovalutato

Chi è in sovrappeso tende a ingrassare mese dopo mese, anno dopo anno fino ad arrivare all'obesità. Ma questa tendenza va fermata. Inizia oggi!



COME LO STRESS RALLENTA IL METABOLISMO

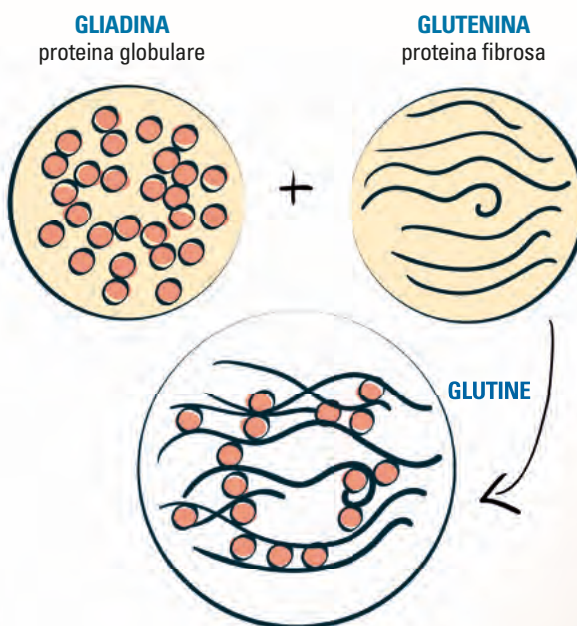


Il sistema dello stress è costituito da due assi principali, uno è quello che interessa ipotalamo-ipofisi-surrene, l'altro è il circuito nervoso che sollecita la produzione di catecolamine (adrenalina e noradrenalina, ma soprattutto la prima). Quando le catecolamine nel sangue aumentano, si rialzano i valori della pressione sanguigna e della glicemia (questo perché il fegato libera glucosio nel sangue). Tale aumento di glicemia porta a un rallentamento dell'attività del sistema digestivo e quindi del metabolismo. Se lo stress cronicizza, questo meccanismo porta a metabolismo lento e sovrappeso.


► Insieme alla sensibilità al glutine, anche lo stress viene spesso sottovalutato in presenza di sovrappeso. In realtà questo può esserne all'origine (vedi illustrazione sopra riportata) e favorire la stessa sensibilità alla proteina del grano. È noto infatti che lo stress che si ripete spesso, cronicizzando, crea problemi al sistema digestivo, quindi se vi è qualche disturbo latente o a cui si è comunque predisposti, tipo la gastrite, questo si manifesta. Allo stesso modo vengono favorite anche le intolleranze alimentari, per esempio al latte, ai lieviti o alle uova, e persino la sensibilità al glutine. In questo modo si vengono a creare delle condizioni sfavorevoli per la linea e la salute a cui è difficile trovare una soluzione.

► In tali casi è bene partire da una dieta corretta che desensibilizzi dai cibi a cui si diventa intolleranti o sensibili, che ridurrà la sintomatologia, aiuterà a perdere peso, rimetterà in moto il metabolismo e renderà anche meno sensibili allo stress interrompendo questo circolo vizioso. Nelle pagine che seguono ci occuperemo soprattutto della desensibilizzazione al glutine, sempre più spesso primo colpevole del sovrappeso.

Il glutine è composto da proteine e si ottiene impastando la farina



Nel linguaggio comune il glutine viene definito come la proteina del grano e di altri cereali. In realtà è un complesso alimentare formato soprattutto da proteine (le gluteline – dette glutenine quando appartengono al grano – e le prolamine – chiamate gliadine nel grano). Il glutine in quanto tale si forma grazie all'aggiunta di acqua alla farina di alcuni cereali (vedi pag. 29) e all'impasto.



Vi proponiamo un percorso snellente che prevede l'eliminazione della proteina del grano. Questo perché sono numerose le ricerche che ci dicono che può essere causa di rallentamento del metabolismo e non solo...

Come bruciare più calorie con i cereali che prevengono i gonfiori e il grasso dell'addome

Gli stati infiammatori, qualsiasi sia la loro origine, se cronicizzano comportano nel tempo un rallentamento dei processi metabolici che riguardano l'assimilazione dei nutrienti e l'eliminazione di scorie e tossine dall'organismo. Questo perché le infiammazioni affaticano l'organismo, sottraendogli le energie necessarie per far funzionare al meglio il metabolismo e mantenere in linea il corpo. Questa premessa è necessaria per capire che, poiché il glutine in molte persone causa stati infiammatori intestinali cronici, di certo può trasformarsi in una causa di rallentamento dei processi metabolici. Per scoprire se è anche il tuo caso, basta eliminare il glutine per tre giorni, adottando i menu che trovi alle pagg. 36-38, e valutare i benefici che ne possono conseguire.

I cereali senza glutine che contrastano il sovrappeso

I chicchi e le farine che non contengono glutine da usare questo mese nel percorso che riattiva il metabolismo sono quelli di riso (integrale, nero, rosso, parboiled), grano saraceno, quinoa e avena (non contiene glutine ma da poco è stata consentita nella dieta del celiaco, il vero intollerante al glutine che lo deve eliminare completamente e per sempre dalla dieta). Abbiamo scelto questi cereali e pseudocereali (grano saraceno e quinoa che non appartengono, come i cereali, alle graminacee) perché sono i più efficaci contro i gonfiori addominali.



Pasta di lenticchie, ceci e piselli: una novità adatta per tutta la famiglia



Oggi nei negozi di prodotti biologici e anche in numerosi supermercati puoi trovare la pasta realizzata con legumi (lenticchie, ceci e piselli) al 100%, oppure con legumi e quinoa (uno pseudocereale senza glutine). Si conducono come la solita pasta di grano e forniscono carboidrati, fibre e proteine verdi in quantità ideali per favorire il dimagrimento. Puoi mangiarne fino a 125 g a porzione con un effetto super saziante.



► Se dopo il primo giorno ti senti più sgonfio e il girovita si è assottigliato di certo hai buone speranze che, riducendo il consumo di alimenti contenenti glutine (puoi per esempio eliminarli dal pasto serale) il tuo peso, se è necessario, potrà scendere.

► Se, arrivato al secondo giorno, il girovita non si è ancora ridotto, ma provi un intenso desiderio di pane, pasta ecc. devi considerare che probabilmente sei "intossicato" proprio dal consumo eccessivo di questi alimenti. Nel tuo caso continua la dieta senza glutine per altri 4 giorni (in tutto ripeti il ciclo dei tre giorni per 2 volte) e valuta al termine i risultati ottenuti. Di certo anche per te potrebbe essere necessaria la riduzione dei cibi con glutine.

► Se al terzo giorno non hai riscontrato variazioni, puoi procedere per altri tre giorni e valutare se hai benefici o meno, per poi decidere come proseguire. E se lo desideri, contattaci scrivendo alla e-mail curarsimangiando@riza.it

Integratori antinfiammatori super efficaci

Vi diamo un breve elenco di integratori utili per contrastare il sovrappeso e aiutare il metabolismo a svolgere al meglio il proprio lavoro. Abbiamo cercato di individuare il rimedio più adatto per l'uomo e quello per la donna, con uno che possa essere assunto da entrambi per potenziare l'integratore specifico. Eccoli...



DIOSCOREA PER LA DONNA

Il problema del rallentamento metabolico a causa del glutine si presenta nella donna soprattutto a partire dai 40 anni, quando il metabolismo già rallenta naturalmente per via della diminuzione degli estrogeni. La dioscorea in questi casi aiuta a bruciare più calorie.

Prendere 1-2 capsule al giorno di estratto secco titolato al 20% (60 mg) in diosgenina.



BANABA PER L'UOMO

Efficace per riequilibrare gli zuccheri e contro il grasso addominale che nell'uomo è in genere più evidente che nella donna. Se però la donna ha un tipo di sovrappeso androide (a mela), può usare questo rimedio.

Assumere 1 capsula al giorno di estratto secco titolato all'1% in acido corosolico.



PIPERINA ADATTA A TUTTI

Si estrae dal pepe nero, di cui è il maggiore principio attivo. Svolge un'azione termogenica: rialza la temperatura del corpo e fa bruciare più calorie.

Basta 1 capsula prima di pranzo e una prima di cena di pepe nero titolato al 95% in piperina.

Il fungo maitake

Usalo per eliminare l'adipe in eccesso e ridurre gli zuccheri nel sangue

È ideale per un'azione brucia grassi naturale senza effetti collaterali. Così perdi peso in sicurezza

Il fungo maitake (*Grifola frondosa*), un antico rimedio della medicina giapponese, ha proprietà molto interessanti per chi è in sovrappeso, poiché contrasta con efficacia la sindrome metabolica che porta a sovrappeso, diabete, ipertensione, colesterolo e trigliceridi elevati, obesità a mela (androide) e alti valori di acidi urici nel sangue. In pratica, il maitake previene efficacemente la formazione di grasso addominale e il rallentamento del metabolismo, proteggendo anche la salute.



Come utilizzarlo in cucina e sotto forma di integratore

Il maitake è un fungo commestibile (lo trovi nei negozi bio) assai apprezzato nella cucina giapponese per la preparazione di zuppe, insieme alle verdure o al pesce, con i cereali. Ha un sapore delicato e contiene vitamine del gruppo B, potassio, calcio, magnesio e acidi grassi polinsaturi, oltre all'ergosterolo (precursore della vitamina D). Per scopi salutistici e dimagranti è meglio usare un integratore da assumere secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Quattro rimedi che potenziano il maitake



VITAMINA C

Prendere 500 mg di vitamina C al dì in contemporanea con l'assunzione del maitake consente di assorbirne meglio i principi attivi.

Acquista un prodotto a base di acerola e/o rosa canina, naturalmente ricche di questa vitamina.



ACQUA

Durante il dì bevi almeno 8 bicchieri di acqua, utile per eliminare le scorie e le tossine che rallentano il metabolismo e l'assorbimento del fungo.

Preferisci un'acqua minerale naturale o leggermente frizzante, ottima se ricca di magnesio.



MAGNESIO

È utile per contrastare la fame nervosa, che spesso rende inefficaci dieta e integratori. Ne basta una compressa da 350 mg al giorno.

Lo trovi in erboristeria e farmacia, oppure puoi assumerlo attraverso un'acqua che ne sia ricca.



POTASSIO

È già presente nel fungo, ma se vuoi anche un'azione anti ritenzione e cellulite, puoi prendere una fiala di oligoelemento la mattina a digiuno.

Metti il contenuto della fialetta sotto la lingua e attendi 60 secondi prima di deglutirlo.

<http://www.ecomil.com/en/sugar-no-thank-you/>

Eco mil

Senza zuccheri

**Zuccheri?
No, grazie!**



**Ecomil Latte di
mandorla
senza zuccheri
proteine bio 1 L**



**Ecomil Latte di
mandorla senza
zuccheri calcio
bio 1 L**



**Ecomil Latte di
mandorla senza
zuccheri
bio 1 L**



**Ecomil Bevanda
a base di latte
di cocco senza
zuccheri bio 1 L**



**Ecomil Bevanda
a base di latte di
cocco senza zuccheri
calcio bio 1 L**



**Ecomil Bevanda
a base di nocciola
senza zuccheri
Bio 1 L**



**Senza zuccheri
Senza dolcificanti
Senza lattosio, Senza glutine**



Queste bevande possono essere dichiarate « senza zuccheri » perché contengono meno di 0,5 g di zuccheri totali per 100g o 100ml ; e « senza dolcificanti » perché non contengono ingredienti utilizzati per le loro proprietà dolcificanti. (Secondo il regolamento (CE) n° 1924/2006). Tuttavia, contengono zuccheri naturalmente presenti inferiori a 0,5 g per 100 ml o 100 g.

Distributore: Ki Group S.p.A. - Strada Settimo, 399/11 - 10156 - Torino
Tel. 011 71 76 700 - Fax 011 71 76 835/6 - kigroup@kigroup.com

Per maggiori informazioni vai su www.kigroup.com o www.ecomil.com

Menu per assottigliare

Senza glutine, usali per 3 giorni con

1°
giorno

I TUOI ALLEATI DI OGGI SONO IL GRANO SARACENO E IL RISO ROSSO. DA COMPLETARE CON VERDURE E PROTEINE

Colazione

■ 1 yogurt magro naturale; 1 tazza di tè verde; 3 gallette di grano saraceno; 3 cucchiaini di marmellata di arance amare senza zucchero; 1 mela; 5 mandorle

Spuntini

■ 1 kiwi e 5 mandorle a metà mattina
■ 1 galletta di grano saraceno con 1 cucchiaino di crema di carciofi o di olive verdi a merenda

Pranzo

■ 1 porzione di **riso rosso al salmone**; 250 g di broccoli cotti al vapore da condire con 2 cucchiaini d'olio e succo di limone

Cena

■ 180 g di lenticchie lessate da passare in padella con un filo d'olio, cipolla tritata, peperoncino e prezzemolo tritato; 250 g di finocchi mondati e lessati da condire con un filo d'olio e pepe; 2 gallette di grano saraceno

Riso rosso al salmone

Ingredienti per 1 persona

▶ 60 g di riso rosso; 120 g di salmone fresco a tocchetti; 50 g di porro affettato; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; pepe q.b.

Preparazione

Fai scaldare l'olio e metti ad appassire il porro, poi versa il riso rosso, mescola per 2 minuti e copri d'acqua. Porta a cottura unendo altra acqua se necessario. Quando il riso è cotto, in una padella antiaderente fai appena colorire il salmone, versa il riso rosso cotto, fai saltare e servi spolverizzando con pepe a piacere.

il punto vita e dimagrire securativi e valuta con noi i tuoi risultati*

2°
giorno

**I PROTAGONISTI DI OGGI SONO LE FIBRE
DELL'AVENA E DEL RISO INTEGRALE.
CON LORO DIMAGRIRE È FACILE**

Colazione

■ 1 bicchiere di latte di soia o di mandorla senza zucchero con 2 cucchiaini di crusca d'avena e 1 cucchiaino di uvetta bio; 1 tazza di tè verde; 1 pera; 5 mandorle

Spuntini

■ 1 mela e 5 mandorle a metà mattina
■ 1 yogurt magro naturale con 1 cucchiaino di crusca d'avena e 3 mandorle a merenda

Pranzo

■ 1 porzione di **riso integrale al curry con tocchetti di pollo**; 250 g di cavolfiore cotto al vapore da condire con 2 cucchiaini di olio e aceto di mele

Cena

■ 200 g di branzino cotto in forno; 100 g di lattuga con qualche ravanella da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e succo di limone; 2-3 gallette di riso

Riso integrale al curry con tocchetti di pollo

Ingredienti per 1 persona

► 60 g di riso integrale; 120 g di petto di pollo; 1 cucchiaino di cipolla tritata; 1 cucchiaino di curry; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; succo di limone e pepe q.b.

Preparazione

Fai appassire la cipolla tritata in un tegame con l'olio e il curry, quindi unisci il riso integrale; mescola per 2 minuti e copri il riso con 2 volte e mezzo il suo volume d'acqua (1 tazza di riso per 2,5 tazze di acqua), poi portalo a cottura a recipiente coperto e fiamma bassa. Fai cuocere il pollo alla piastra dopo averlo spruzzato con succo di limone e taglialo poi a tocchetti. Quando il riso è cotto, unisci il pollo e una presa di pepe e servi in tavola.

► Menu per assottigliare il punto vita
e dimagrire senza fare fatica

3°
giorno

**OGGI COMBATTI IL SOVRAPPESO CON
LA QUINOA E LA PASTA DI LENTICCHIE
DA CONDIRE CON SALSA DI POMODORO**



Colazione

■ 1 yogurt magro naturale; 1 tazza di tè verde; 3 gallette di grano saraceno; 3 cucchiaini di marmellata di arance amare senza zucchero; 1 mela; 5 mandorle

Spuntini

■ 1 arancia e 5 mandorle a metà mattina
■ 1 galletta di quinoa con 1 cucchiaino di crema di carciofi o di olive verdi a merenda

Pranzo

■ 1 porzione di **quinoa al sugo di noci**; 250 g di carote cotte al vapore da condire con 2 cucchiaini d'olio e succo di limone; 120 g di ricotta

Cena

■ 125 g (peso a crudo) di pasta di lenticchie da condire con 1-2 cucchiaini di salsa di pomodoro; 250 g di spicchi di carciofi surgelati da lessare e poi saltare in padella con poco olio, aglio, peperoncino e prezzemolo

Quinoa al sugo di noci

Ingredienti per 1 persona

► 60 g di quinoa ben lavata sotto acqua corrente in un colino; 50 g di yogurt greco magro; 4 noci; 1 scalogno tritato; 10 foglie di prezzemolo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Fai scaldare l'olio e metti ad appassire lo scalogno, quindi versa la quinoa nel recipiente. Fai insaporire, copri d'acqua a filo e porta a cottura. Metti i gherigli delle noci nel tritatutto e riducile a tocchetti molto piccoli, poi lavorali con lo yogurt, un pizzico di sale e una presa abbondante di pepe. Quando la quinoa è cotta, amalgama la crema di noci e yogurt e servila in tavola decorando con il prezzemolo.

**Rafforza l'organismo naturalmente
con l'efficacia delle piante
dell'Amazzonia**

Uña de Gato

Naturincas®

UÑA DE GATO

Estratto secco 60 cpr

*Pianta rampicante detta anche **Uncaria Tomentosa** conosciuta per le sue proprietà di rafforzare il sistema immunitario. Soprattutto utilizzata per aiutare in caso di infiammazioni intestinali, artriti e dolori reumatici.*



Camu Camu

Naturincas®

CAMU CAMU

Estratto secco 60 cps

Frutto che contiene 60 volte più Vit C delle arance oltre che Ferro, Calcio, Magnesio, Potassio, Fosforo e Vit B. Utile per prevenire non solo raffreddori ed influenza, aiuta anche ad aumentare la resistenza alle infezioni. Se preso la mattina aumenta il metabolismo basale e quindi a perdere peso. Inoltre, protegge vene ed arterie e contrasta il danneggiamento del DNA cellulare causato dai radicali liberi ed è un valido aiuto per la formazione del collagene.



**IN FARMACIA E NELLE
MIGLIORI ERBORISTERIE**

Naturincas S.A.S.

Tel.: 06/27801451

info@naturincas.it

www.naturincas.com

www.macadelleande.com



IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

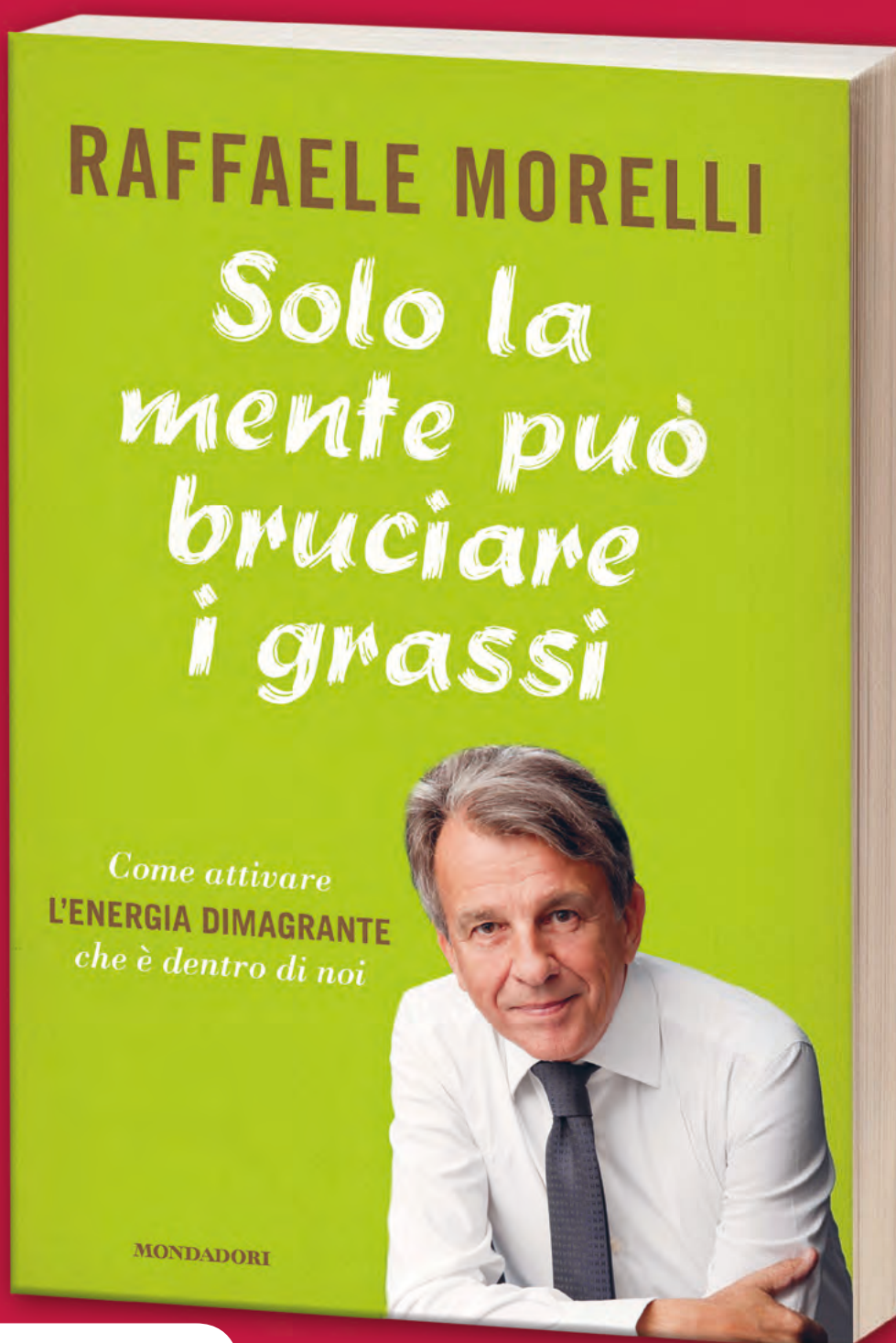
“

*Nel profondo
del nostro cervello
è presente
spontaneamente
l'energia dimagrante.*

*Per attivarla,
per farla sbocciare,
basta seguire alcune
semplici anti-regole.*

*E poi dimagrire
verrà da sé*

”



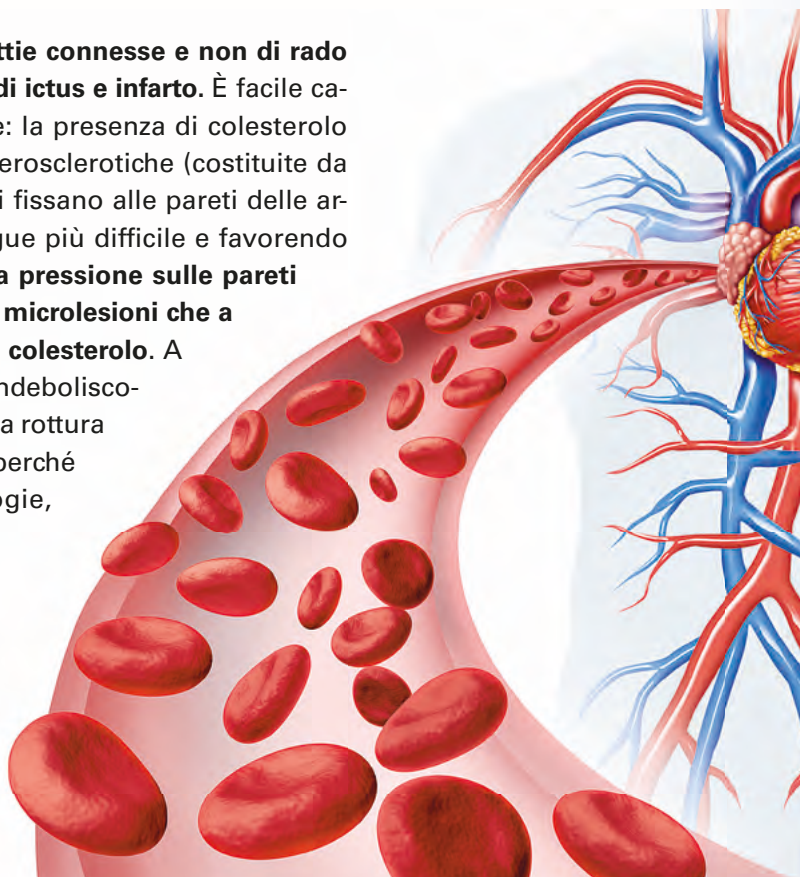
IN LIBRERIA

Ipertensione e colesterolo

Ci vogliono gli alimenti anti arteriosclerosi

Spesso questi due problemi di salute si presentano insieme. Ecco perché la giusta dieta per trattarli deve essere adatta a entrambi

Ipertensione e colesterolo sono due malattie connesse e non di rado una deriva dall'altra, aumentando i rischi di ictus e infarto. È facile capire perché le due patologie siano connesse: la presenza di colesterolo LDL "cattivo" in eccesso provoca placche aterosclerotiche (costituite da colesterolo e altro materiale di scarto) che si fissano alle pareti delle arterie, rendendo così la circolazione del sangue più difficile e favorendo la pressione alta. **I vasi, a causa dell'elevata pressione sulle pareti interne che così si viene a creare, subiscono microlesioni che a loro volta favoriscono il deposito di grassi e colesterolo.** A questo punto le arterie perdono elasticità, si indeboliscono e si riduce lo spazio interno. Ciò favorisce la rottura dei vasi con conseguenze anche gravi. Ecco perché è importante prevenire entrambe le patologie, anche con la giusta alimentazione.



I benefici che puoi ottenere

Adottando i nostri consigli potrai tenere a bada la pressione sanguigna e il colesterolo LDL "cattivo", aumentando invece quello "buono" HDL, che consente di prevenire la formazione delle placche aterosclerotiche. Inoltre, poiché queste malattie compaiono non di rado in persone in sovrappeso, seguendo le nostre indicazioni potrai ritrovare il tuo peso forma e contrastare anche la ritenzione idrica se presente.

pag. 42

Ipertensione e colesterolo: conoscerli meglio per prevenirli meglio per prevenire ictus e infarto.

pag. 44

I cibi salva arterie per vivere a lungo. Ritorni in forma in un baleno.

pag. 48

I menu per pulire il sangue e ridurre la pressione.

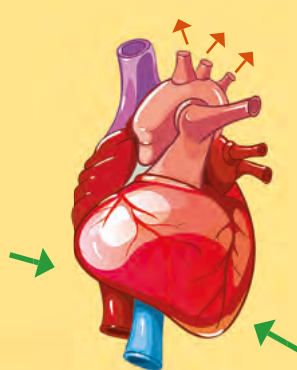
Ipertensione e colesterolo: conoscerli meglio per prevenire ictus e infarto

Ai fini della prevenzione è importante individuare i valori pressori e quelli del colesterolo che ci mantengono in salute. Ecco quali sono in base alle ultime indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

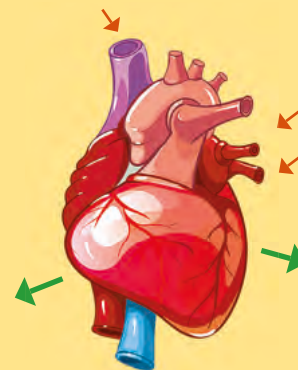


CHE COS'È L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

■ La pressione arteriosa è la **misura della forza** che il sangue esercita sulle arterie **quando il cuore si contrae** (pressione massima) e **quando il cuore si rilascia** (minima). I **valori fisiologici** sono: massima 130 - minima 85, anche se i valori ottimali dovrebbero essere 120-80.



Il cuore si contrae



Il cuore si rilascia

Quando, per varie cause, i valori della pressione nelle arterie superano i valori fisiologici si parla di:

Ipertensione lieve - stadio 1

massima 140/159 - minima 90/99

Ipertensione media - stadio 2

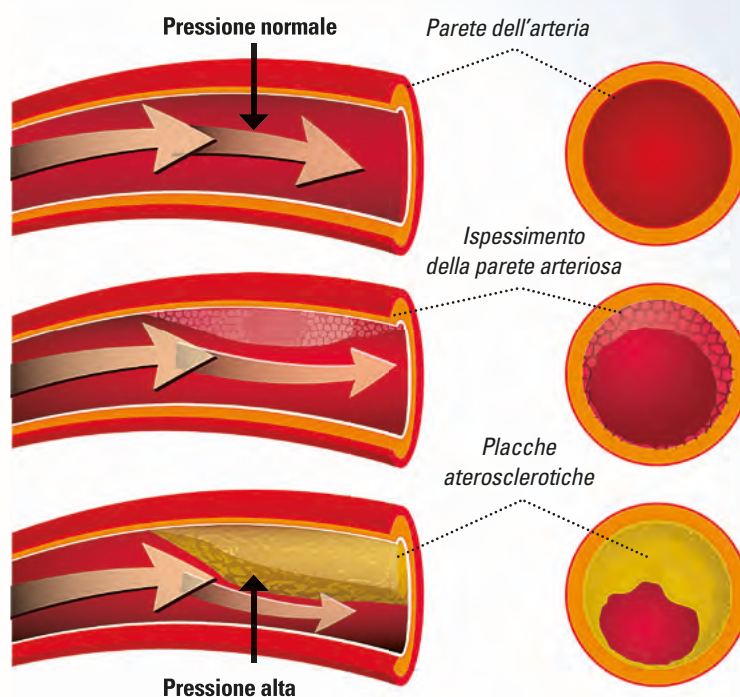
massima 160/179 - minima 100/109

Ipertensione grave - stadio 3

massima maggiore di 180 - minima maggiore di 110

Parlando di ipertensione e colesterolo li si indica spesso come fattori di rischio, ovvero come problemi specifici collegati allo sviluppo di una malattia del cuore o dei vasi sanguigni. In pratica, più alto è il numero dei fattori di rischio, più alta è la probabilità di sviluppare una **malattia cardiovascolare**. Pertanto, poiché ipertensione e colesterolo sono patologie che spesso si presentano insieme, il rischio di ictus e infarto raddoppia. Ma come sapere se si è ipertesi o se si ha il colesterolo alto? **Per arrivare alla diagnosi di ipertensione occorre misurare periodicamente la pressione, meglio se dal medico di base. Per il colesterolo, basta uno specifico esame del sangue:** i valori desiderabili di colesterolo totale dovrebbero essere inferiori a 200 mg/dl (milligrammi su decilitro di plasma), valori a rischio moderato sono compresi tra 200-239, mentre se il rischio è elevato i valori superano i 240.

Se la parete arteriosa si ispessisce a causa dei depositi di colesterolo la pressione sale



Complicazioni dell'ipertensione e dell'ipercolesterolemia

Infarto, ictus e arteriosclerosi

Entrambe le patologie possono provocare danni al cuore e causare il restringimento dei vasi.



Danni ai reni

Sono tipici dell'ipertensione e portano alla diminuzione di volume e funzionalità dell'organo, per cui il sangue non riesce più a depurarsi.



Danni ai vasi sanguigni

Sono conseguenze di entrambe le patologie. In particolare, il colesterolo porta a ridotta circolazione del sangue agli arti inferiori.



Danni al cervello

Alla lunga ipertensione e colesterolo alto possono portare a lesioni ai vasi del cervello e a forme di demenza.



Retinopatia

Tipica complicanza dell'ipertensione, può essere causata, per via indiretta, anche dal colesterolo.

Ipertensione e colesterolo alto, in genere, sono privi di sintomi e si scopre di averli quando vengono fatti controlli medici per altri motivi. Tuttavia, chi dovesse avere in famiglia casi di tali patologie, dovrebbe effettuare controlli regolari fin dalla giovane età. Questo perché, se non trattati, entrambi i problemi danno origine nel tempo a complicazioni. Ecco le più comuni.

I cibi salva arterie per vivere a lungo Ritorni in forma in un baleno

Vuoi tenere sotto controllo pressione e colesterolo? Con l'alimentazione che ti proponiamo in queste pagine puoi raggiungere buoni risultati

Una dieta sana che protegga il cuore e il cervello prevede la riduzione drastica delle carni rosse, dei salumi, dei formaggi e del sale. Sarà invece utile consumare pesce di mare ricco di Omega 3; carni bianche, come pollo e tacchino, magre e povere di colesterolo; cereali integrali ricchi di fibre, soprattutto orzo e avena con betaglucani che riducono il colesterolo e migliorano le condizioni della flora intestinale; legumi con fibre depurative e carboidrati sazianti; verdure e frutta di stagione

fonte di numerose sostanze, come la vitamina C e tanti altri antiossidanti che rafforzano i vasi sanguigni preservandone l'elasticità. Infine, il sale potrà essere sostituito con erbe aromatiche e spezie. Tra i latticini lo yogurt, la ricotta e i fiocchi di latte possono essere consumati una o due volte a settimana (lo yogurt anche più spesso), mentre il latte può essere sostituito con quello di soia o mandorle, più adatti contro il colesterolo (ma vanno scelti prodotti senza zucchero aggiunto).

continua a pag. 46

Il succo di melagrana assunto regolarmente per lunghi periodi aiuta a prevenire la formazione delle placche aterosclerotiche e l'ipertensione. Le sue proprietà sono dovute al contenuto in vitamina C, acido ellagico e flavonoidi antiossidanti che mantengono giovani le arterie.

Quando berlo. Puoi acquistare un succo titolato al 20% in acido ellagico in erboristeria o in farmacia e assumerne un misurino al giorno, oppure spremere da 1-2 melagrane e berlo la mattina a colazione.

Melagrana

**È ANCHE
UN RIMEDIO
ANTI ETÀ**

Gli estratti di questo frutto sono noti soprattutto perché assai efficaci contro i radicali liberi che causano invecchiamento precoce



È UN PANE CHE AIUTA A DIMAGRIRE

Il pane toscano integrale contribuisce al dimagrimento se consumato in porzioni moderate e all'interno di uno stile alimentare sano e naturale

Pane toscano

Questo pane tradizionale non contiene né grassi né sale, è pertanto il migliore per contrastare ipercolesterolemia e ipertensione. Tuttavia, occorre scegliere un prodotto realizzato con farina integrale, in quanto il pane fatto con farine bianche alza la glicemia e favorisce il diabete.

Quando mangiarlo. A colazione, 70 g con un po' di marmellata di buona qualità o miele, oppure con crema di mandorle o nocciole. Oppure a pranzo o a cena, 50-60 g per accompagnare verdure e un cibo proteico.

DA USARE ANCHE COME DEPURATIVO

Questa insalata è nota per la sua azione disintossicante del fegato, che potenzia la sua azione anticolsterolo e antipertensiva



Banane

Le banane sono tra i migliori frutti antipertensivi utili per ridurre i rischi di ictus e infarto (la Food and Drug Administration americana ha concesso il permesso ai produttori di banane di citarne questa azione protettiva di cuore e cervello). Inoltre, tali frutti sono efficaci contro il colesterolo. Le loro proprietà sono dovute al potassio, alle vitamine B e alle fibre che forniscono all'organismo.

Quando mangiarle. A colazione o come spuntino: ne basta una al dì, da abbinare a 4-7 mandorle, per usufruire delle loro proprietà antipertensive. E se desideri un rimedio anticolsterolo super efficace, prima di consumarla spruzzala con succo di limone.



EFFICACE ANCHE CONTRO LA CELLULITE

Il potassio (che è anche l'elemento antipertensivo più importante) contenuto nelle banane migliora la diuresi e contrasta la cellulite

Radicchio rosso

Il radicchio rosso contiene antociani, pigmenti antiossidanti dal colore rosso viola che gli conferiscono le proprietà antipertensive e anticolsterolo. Inoltre, questo ortaggio consente di mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni.

Quando mangiarlo. In insalata, a pranzo e cena, da tagliare a striscioline e condire con olio extravergine d'oliva e pepe o peperoncino, zenzero e succo di limone, in un mix perfetto per contrastare le malattie dell'apparato cardiocircolatorio. Il pasto potrà poi essere completato con una porzione di pane, pasta o riso, e un alimento proteico come pesce, carni bianche o legumi.

► I cibi salva arterie per vivere bene e a lungo

segue da pag. 44

L'alimentazione che assicura la buona salute di cuore e cervello può essere sostenuta anche dall'impiego di integratori specifici estratti dagli alimenti, come abbiamo visto precedentemente per la melagrana. Per esempio, si possono prendere gli Omega 3 attraverso perle di olio di pesce, oppure statine vegetali anticollesterolo estratte dal riso rosso fermentato, o ancora compresse di aglio (le trovi anche deodorate) antipertensivo, e magnesio ideale per contrastare lo stress che non di rado provoca un aumento dei valori della pressione arteriosa.



LA SALVIA RIDUCE IL COLESTEROLO

L'infuso di salvia (4 foglie per 120 ml di acqua calda in infusione per 5-10 minuti) può contribuire alla riduzione del colesterolo LDL

Latte di nocciole: un buon rimedio anticollesterolo



Si ottiene mettendo 200 g di nocciole in 1 litro di acqua a 40 °C. Dopo 10 minuti, si frulla bene il tutto, si lascia riposare per altri 10 minuti, si filtra e si beve. Lo si può conservare in frigo per 3 giorni. Chi ha poco tempo lo può trovare già pronto in commercio.

Il suo consumo quotidiano è indicato in presenza di colesterolo LDL "cattivo" elevato ed è utile anche in caso di ipertensione. Ottimo infine per chi è intollerante al lattosio e anche per i vegani.

UTILI ANCHE CONTRO LA STIPSI

La loro ricchezza in fibre solubili li rende adatti al trattamento della stitichezza. Non irritano l'intestino e sono indicati anche in caso di colite



Semi di chia

Ricchi di proteine, Omega 3, fibre solubili e sostanze ad azione antiossidante, i semi di chia sono tra i migliori alleati nella lotta contro le patologie cardiovascolari. Appartengono alla *Salvia hispanica*, una pianta originaria del centro e del Sud America, e sono anche una buona fonte di proteine verdi.

Quando mangiarli. Un cucchiaino al giorno, da aggiungere allo yogurt, oppure a fine cottura del risotto, nelle insalate o nelle macedonie di frutta. Oppure, puoi metterli in acqua e berli insieme al liquido dopo 10-15 minuti.



CON CALCIO CHE PROTEGGE LE OSSA

La ricotta è un ottimo alimento per le donne, in quanto con la menopausa il contenuto di calcio nell'organismo diminuisce

Ricotta

È uno dei pochi derivati del latte consentito in presenza di ipertensione e colesterolo alto, in quanto, scegliendo la versione fresca e light, l'apporto di calorie e grassi è contenuto. Anche il suo apporto di sodio è ridotto rispetto a quello dei formaggi, 80 mg per 100 grammi, quando la stessa quantità di fontina ne fornisce ben 800 mg.

Quando mangiarla. A colazione, al posto dello yogurt o del latte, oppure a pranzo o a cena come alimento proteico, da accompagnare con verdure e pane, oppure per condire la pasta o il riso, completando sempre con verdure.

Zucca

La zucca e i suoi semi sono consigliati per contrastare le placche aterosclerotiche e l'ipertensione. I semi in particolare devono le loro proprietà ai grassi buoni che contengono, alle vitamine B e alle fibre. Mentre la polpa, ricca di potassio, migliora la diuresi.

Quando mangiarla. Come contorno a pranzo o a cena, 250 g di polpa costituiscono una porzione perfetta. Ottima al forno, al vapore oppure lessata.

Salsa di soia: sostituisce il sale ma va usata con moderazione



La salsa di soia può essere utile a chi soffre di ipertensione se la si impiega come sostituto del sale. Ma poiché nella sua preparazione il sale è comunque presente, il consiglio è di non consumarne più di un cucchiaino al giorno, da suddividere tra pranzo e cena, e di scegliere la salsa di soia Shoyu, con un minor contenuto di sodio rispetto alla salsa Tamari. In cucina, meglio utilizzarla alla fine della cottura, oppure a crudo. Ottima per condire cereali, verdure cotte o crude, insalate, pesce e carni. È adatta anche per legumi, tofu e tempeh.

INDICATA PER CHI HA LA GASTRITE

La sua polpa cotta al vapore, schiacciata e condita con un filo d'olio, oppure il suo succo sono utili anche per chi soffre di gastrite



Menu per pulire il san

Sono ben equilibrati, sani e aiutano

1°
giorno

OGGI LA TUA DIETA È RICCA DI OMEGA 3
E POTASSIO. TI AIUTERÀ A MIGLIORARE
LA DIURESI E I VALORI PRESSORI

Colazione

■ 1 yogurt magro naturale con 1 cucchiaino di semi di chia; 1 tazza di tè rosso rooibos (ricco di potassio); 70 g di pane toscano integrale con 2 cucchiaini di crema di nocciole

Spuntini

■ 1 banana piccola a metà mattina
■ ½ bicchiere di latte di nocciole e 1 biscotto senza grassi idrogenati né di palma a merenda

Pranzo

■ 60 g (peso a crudo) di **mezze maniche al pesce spada**; insalata verde mista con 3 noci tritate da condire con 2 cucchiaini d'olio e succo di limone

Cena

■ 180 g di fesa di tacchino a fette da cuocere in padella con un filo d'olio; 250 g di zucca al forno o in padella; 50 g di pane toscano integrale

Mezze maniche al pesce spada

Ingredienti per 1 persona

► 60 g di mezze maniche integrali; 120 g di pesce spada senza pelle a tocchetti; 1 spicchio d'aglio; 10 foglie di prezzemolo; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Metti a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Fai scaldare l'olio e metti lo spicchio d'aglio. Appena l'aglio inizia a prendere colore, eliminalo e metti nel recipiente i tocchetti di pesce spada. Lasciali colorire, unisci la pasta scolata al dente, il prezzemolo tritato e il pepe e servi in tavola.

gue e ridurre la pressione anche a perdere peso se necessario

**2°
giorno**

**I PROTAGONISTI DI OGGI SONO
LE FIBRE SOLUBILI, LA VITAMINA C
E I FLAVONOIDI ANTI COLESTEROLO**

Colazione

■ 1 bicchiere di succo di melagrana; 70 g di pane toscano integrale con 2 cucchiaini di burro di mandorle; 1 tazza di tè verde; 1 piccola banana; 1 yogurt magro naturale

Spuntini

■ 1 arancia e 3 noci a metà mattina
■ 1 bicchiere di succo di melagrana e 3 noci a merenda

Pranzo

■ 60 g (peso a crudo) di **risotto al radicchio rosso**; 200 g di broccoli cotti al vapore da condire con 2 cucchiaini di olio e succo di limone; 150 g di petto di pollo scottato in padella con un filo d'olio

Cena

■ 200 g di sogliola cotta in padella con un filo d'olio; 60 g di rucola con qualche nocciola da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 50 g di pane toscano integrale

Risotto al radicchio rosso

Ingredienti per 1 persona

▶ 60 g di riso semintegrale; 150 g di radicchio rosso a listarelle; 1 cucchiaio di cipolla tritata; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 2 cucchiaini di salsa di soia; pepe q.b.

Preparazione

Fai appassire la cipolla tritata in un tegame con l'olio e unisci metà del radicchio; lascialo appassire, poi aggiungi il riso e mescola per 2 minuti. Versa un mestolino di acqua bollente e porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta. Tre minuti prima di togliere il risotto da fuoco, aggiungi il radicchio rimasto. Prima di servire in tavola, condisci con la salsa di soia e spolverizza con il pepe.

LE RIVISTE

IN EDICOLA

Curarsi Mangiando



Alimentazione Naturale



Dimagrireextra



Riza Psicosomatica



Dimagrire



Salute Naturale Extra



Salute Naturale



Mandala Therapy



PerdiPeso



Riza Dossier



MenteCorpo



Riza Scienze



Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

RICONOSCERE ED EVITARE I "VELENI" NEI CIBI



Quasi tutti gli alimenti contengono sostanze chimiche per colorarli, conservarli o insaporirli; il libro spiega quali sono, dove si trovano e quali effetti possono dare. Così puoi scegliere i cibi più sicuri. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

VINCI GASTRITE, ACIDITÀ E REFLUSSO COI CIBI GIUSTI



Prenditi cura del tuo stomaco con un'alimentazione sana a cui abbinare i rimedi che rigenerano la mucosa gastrica, facilitano la digestione, prevengono gonfiori, reflusso e bruciori. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

UN FRUTTO PREZIOSO PER LA LINEA E LA SALUTE



Il pompelmo è ricco di virtù: spazza via i grassi dannosi dalle arterie, contrasta i picchi glicemici e fa perdere peso. Anche i semi sono utili perché il loro estratto neutralizza i batteri. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

COME ATTIVARE L'ORMONE DEL BENESSERE



I cali d'animo sono dovuti anche alla carenza di serotonina, la sostanza che influenza il cervello e ci fa sentire contenti; ecco i modi naturali per aumentarne il livello: i cibi giusti, le piante, l'esposizione alla luce, il movimento fisico. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

ASCOLTA I SEGNALI CHE IL TUO CORPO TI MANDA



Ti fa male il ginocchio, la schiena o una gamba? Ti spieghiamo cosa può significare questo disturbo, nel linguaggio simbolico del nostro corpo. I malesseri arrivano per segnalarti cosa non va nella vita che stiamo vivendo ora. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE



Lasciarsi coinvolgere dalle lamentele degli altri ci condiziona negativamente; lamentarci con gli altri ci rende passivi e abbassa l'autostima; i consigli per uscire dalla trappola delle lamentele e rinforzare le nostre risorse profonde. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I CIBI CHE PROTEGGONO DAI TUMORI



L'alimentazione è lo strumento più efficace per prevenire il cancro: con la dieta giusta si evita un tumore su tre. Nel libro tutti i cibi più efficaci per combattere a tavola le cellule cancerose. In edicola da solo dal 29 settembre 2016

QUANDO IL CORPO RIFIUTA UN CIBO



Tutto quello che serve sapere sulle intolleranze: come riconoscerle, cosa fare per prevenirle, quali alimenti e rimedi verdi sono più efficaci per ridurre i disturbi e risanare l'intestino infiammato. In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

SE TI DEPURI PREVENI TUTTE LE MALATTIE



I consigli per eliminare le tossine più pericolose per la nostra salute grazie ai cibi depurativi e ai rimedi naturali. Ritrovi energia, cancelli i disturbi e preveni le patologie più gravi. In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

Frutta oleosa

Impedisce al colesterolo di far danni, placa la fame e possiede altre mille virtù





La frutta a guscio, detta frutta oleosa o secca, non fa male e non fa ingrassare, come invece si riteneva erroneamente un tempo. Anzi, oggi la ricerca scientifica ha confermato tutte le sue benefiche proprietà. Scopriamole insieme...

Una recente ricerca pubblicata sul «New England Journal of Medicine» ha evidenziato che consumare una moderata quantità di frutta oleosa tutti i giorni non solo riduce i rischi di tumore dell'11%, ma contrasta anche le malattie cardiovascolari, allungando la vita. Un'altra ricerca ha evidenziato che mangiare 30 g di frutta oleosa due volte al giorno abbassa il colesterolo totale e quello LDL ("cattivo"), facendo aumentare invece l'HDL ("buono"). Questo prezioso alimento è anche un'ottima fonte di proteine tanto che anche vegetariani e vegani, consumando 50 g

di noci con insalata e pane, possono usufruire di un pasto completo e ben digeribile. **Anche chi è in sovrappeso non corre rischi** (come conferma il vasto studio epidemiologico condotto in Spagna da PREDIMED - Prevención con Dieta Mediterránea), anzi: la ricchezza in fibre, proteine verdi, vitamine e minerali della frutta secca aumenta il senso di sazietà ed evita il ricorso a snack dannosi per la linea. In questo caso però sarebbe bene non superare i 30 g giornalieri da suddividere tra colazione e spuntini. Seguici e scoprine di più sull'argomento...

Mandorle & Co. nella storia dell'alimentazione

L'uso della frutta oleosa nell'alimentazione ha un'origine molto antica, ed è stata senza alcun dubbio uno degli elementi fondamentali della dieta umana sia per i suoi contenuti preziosi sia per la facilità con cui può essere conservata anche per lunghi periodi. I pinoli, per esempio, sono consumati in Europa fin dal Paleolitico (circa 2,5 milioni di anni fa). Delle mandorle, provenienti dall'Oriente, si fa riferimento nei documenti antichi, inclusa la Bibbia. Nell'antica Grecia queste erano consumate a fine pasto, e furono i fenici a portarle in Sicilia. A partire dal IV sec. d.C. i Romani introdussero le noci in molti paesi dell'odierna Europa. Nel medioevo la frutta oleosa era molto apprezzata e la si utilizzava per preparazioni dolci (spesso mescolata a miele e spezie) o salate.



Acamante, figlio di Fedra e Teseo, si innamorò di Fillide. Ma il destino di Acamante era segnato dalla guerra di Troia. La fanciulla attese inutilmente l'innamorato per dieci anni e immaginando che l'amato fosse morto si lasciò morire di dolore. La dea Atena, impietosita, tramutò Fillide in un mandorlo. Nella foto, il tempio di Atena a Delfi, Grecia.

pag. 54


Il miglior mix di sali e vitamine. È la mandorla: ti rimodella e scioglie il grasso addominale!

pag. 56

L'aiuto naturale per la memoria. Una manciata di semi al di ti ricarica di energia vitale.

pag. 58


I più attivi contro i radicali liberi e lo stress. Ecco i frutti "esotici" dalle proprietà antinvecchiamento.



Un posto d'onore tra la frutta oleosa è occupato dalla mandorla, il frutto del *Prunus dulcis*, cioè del mandorlo

Il miglior mix di sali e vitamine

È la mandorla: ti rimodella e scioglie il grasso addominale



Le mandorle forniscono sali minerali molto importanti per la salute, come magnesio, calcio e ferro, e sono ricche di vitamine B, E e grassi buoni del tipo Omega. Fanno bene alle ossa e a chi soffre di stipsi, riducono il colesterolo e tengono sotto controllo il grasso addominale, quello più pericoloso per la salute. Quest'ultima proprietà è dovuta al fatto che le mandorle contribuiscono a regolare gli zuccheri nel sangue che, se in eccesso, causano accumuli di adipi sul girovita, e questo grasso produce ormoni che danneggiano cuore e cervello.



OLIO DI MANDORLE DOLCI ANTI STIPSI

• Noto per i suoi impieghi cosmetici in quanto favorisce la rigenerazione della pelle, che idrata e rende morbida e vellutata, l'olio di mandorle dolci è usato anche come vettore degli oli essenziali, in quanto permette all'organismo, attraverso la pelle, di assimilarne al meglio i principi attivi. In realtà può essere impiegato anche per uso alimentare, ma non in cottura (e nella quantità di 2 cucchiaini a persona fino a un massimo di 2-3 cucchiaini al giorno) oppure come rimedio naturale antistitichezza, assumendone 2 cucchiaini la mattina a digiuno e 2 cucchiaini prima di andare a dormire. Grazie agli Omega 3 e alla vitamina E che contiene, se assunto regolarmente quest'olio protegge i neuroni dai danni dell'invecchiamento ed è un buon rimedio anti colesterolo.



PERCHÉ FA BENE

È utile contro gli stati infiammatori delle vie urinarie e calma la tosse. Puoi berne 2-3 tazze al giorno, senza zucchero aggiunto

Farina

Si ottiene tritando le mandorle sgusciate ed è meglio prepararla in casa al momento, perché altrimenti tende a perdere alcune delle proprietà antiossidanti del frutto oleoso. Puoi usarla al posto della farina di grano per dolci di vario tipo, oppure per frullati ma anche zuppe e salse. Per 10 muffin senza glutine: mescola 150 g di maltitolo o di zucchero con 3 uova, poi unisci 30 ml di latte di mandorle, 125 g di burro sciolto, poi 250 g di farina di mandorle e mezza bustina di lievito. Mescola velocemente, suddividi in 8 stampini e cuoci a 180 °C per 20 minuti.



PERCHÉ FA BENE

Contribuisce a ridurre il colesterolo, a prevenire il diabete e il sovrappeso. Acquistalo al naturale e mangiane fino a un cucchiaino al giorno

Burro

Puoi usarlo per i tuoi dolci, per salse e torte salate o spuntini pre e post allenamento, o semplicemente spalmato sul pane. Ecco una ricetta semplice (per 1 persona): porta a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e mettilci a cuocere 60 g di spaghetti integrali; diluisci 1 cucchiaino scarso di burro di mandorle con poca acqua calda di cottura della pasta, unisci prezzemolo tritato e pepe e usa la salsa per condire la pasta al dente.

Latte

Adatto per la colazione, al posto del latte vaccino. Poiché è meno proteico di quest'ultimo e contiene meno calcio, acquista un prodotto arricchito con questo minerale e, nello stesso pasto, consuma anche 1 cucchiaino di mandorle sgusciate. Puoi usarlo anche per dolci e frullati. Per un dolcetto veloce: sciogli 2 cucchiaini di amido di mais e due di stevia in 150 ml di latte di mandorle, aggiungi 1 cucchiaino di buccia di limone bio grattugiata e porta a ebollizione mescolando. Fai addensare, versa in uno stampino e lascia solidificare. Decora con cannella e servi.



PERCHÉ FA BENE

Non contiene glutine e pertanto è una valida alternativa alle farine di grano, farro e kamut. Una porzione giornaliera è di 30-50 g

L'aiuto naturale per la memoria

Una manciata di semi al dì ti ricarica di energia vitale



PERCHÉ FANNO BENE

Mangiare 3-4 noci al dì contrasta l'ipertensione e la perdita di memoria, grazie al contenuto in Omega 3 e potassio

Come le mandorle, anche noci, nocciole, pinoli, pistacchi e arachidi potenziano la salute del cervello, proteggono da ictus e infarto e non solo...

Questi frutti oleosi sono tipici del nostro paese e usati in numerose ricette tradizionali la cui origine si perde nei secoli passati. Tali alimenti possiedono un buon contenuto proteico, come le mandorle, così come di fibre e grassi buoni, di magnesio e potassio, di vitamine B ed E. La loro buona quantità di fibra migliora la funzionalità intestinale e contribuisce al controllo della glicemia nel sangue all'interno di una dieta sana ed equilibrata. Questi frutti sono noti anche perché rigenerano il cervello (soprattutto le noci) e contrastano ictus e infarto.

Noci

Mangiale al naturale, sgusciate, come complemento di uno spuntino a base di frutta o a colazione. Puoi anche utilizzarle per realizzare dolci, pane, salse o in aggiunta all'insalata. Prova questa ricetta (per 1 persona): trita 15 g di gherigli di noce e uniscili a 50 g di ricotta, diluendo con poco latte per ottenere una crema. Lessa 60 g di riso integrale e condiscilo con questa crema. Completa con prezzemolo tritato e pepe.

Pistacchi

Dieci pistacchi (non salati) e un frutto fresco costituiscono uno spuntino saziante e ricco di virtù. Hanno in pratica gli stessi impieghi degli altri frutti oleosi, ma prova queste praline (per 6 persone): metti nel bicchiere del frullatore 50 g di datteri denocciolati a tocchetti, 40 g di uvetta bio, 30 g di pistacchi sgusciati e 30 g di cioccolato fondente. Otterrai un mix appiccicoso: forma delle palline e passale nel cacao amaro. Metti in frigo per 3 ore e sono pronte.

PERCHÉ FANNO BENE

Ideali per la protezione di vista e occhi, sono anche alleati nella prevenzione del diabete



PERCHÉ FANNO BENE

Contribuiscono alla salute del sistema nervoso e sono consigliate nella prevenzione del morbo di Parkinson



Arachidi

È particolarmente noto il burro, che però è salutare solo se preparato con le sole arachidi. Questo può essere impiegato per tartine da servire a colazione, oppure può essere aggiunto a frullati proteici (ideali per sportivi e persone a dieta), impasti per torte dolci o salate. Ecco una ricetta adatta per la tua colazione: mescola 2 cucchiaini di burro di arachidi con 2 cucchiaini di marmellata di ciliegie e spalmala su una fetta di pane integrale. Spolverizza con buccia di limone bio e gusta con latte di mandorle o tè verde.

PERCHÉ FANNO BENE

Sono consigliati nella dieta dell'iperteso e per migliorare la funzione sessuale nell'uomo



Pinoli

Come le noci e gli altri frutti oleosi, anche i pinoli possono essere consumati a colazione o negli spuntini. Sono poi uno degli ingredienti di base del pesto ligure e di numerosi dolci tradizionali. **Provali anche nel risotto (per 2 persone):** fai appassire 1 scalogno tritato in 1 cucchiaio di olio e unisci 120 g di riso semintegrale. Fai insaporire per 2 minuti mescolando, sfuma con poco vino bianco e versa poca acqua bollente. Porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta. Poco prima di togliere dal fuoco unisci 2 cucchiai di pinoli e la buccia di 1 limone grattugiata. Mescola e fai riposare prima di servire.



IL MIX DI FRUTTI OLEOSI ANTI RUGHE

• Metti nel tritatutto 1 cucchiaio di pistacchi, 1 di nocciolo, 1 di pinoli e 1 di noci, poi frulla bene fino a ricavarne una farina che si conserverà per 3 giorni in un vasetto a chiusura ermetica in luogo fresco e al riparo dalla luce. La sera, dopo aver eliminato il trucco, metti un po' di questa farina sulle mani inumidite e passala sulla pelle di viso e décolleté, anch'essi leggermente bagnati, a mo' di sapone. Questo scrub leggero rende la cute luminosa e la idrata, oltre ad avere un'azione antirughe visibile se ripeti il trattamento per 3 giorni a settimana anche per lunghi periodi. Al termine, tampona il viso con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua di rose.

PERCHÉ FANNO BENE

Le più indicate contro crampi muscolari e affaticamento, aiutano a proteggere la pelle da raggi UV e rughe



Nocciole

Oltre ai soliti usi della frutta oleosa, quelli delle nocciole prevedono anche l'impiego per la crema con il cioccolato famosa in tutto il mondo, di cui si consiglia una versione con burro di cacao anziché grassi vegetali generici, meglio ancora se senza zucchero. Ecco una semplice torta alle nocciole (per 8 persone): sbatti 3 uova con 120 g di maltitolo o zucchero integrale. Unisci 300 g di nocciole tritate non troppo finemente, poi 200 g di farina integrale setacciata con 1 bustina di lievito, 1 tazzina di latte e 125 g di burro fuso. Mescola, versa in una tortiera in silicone e inforna a 180 °C per 30-40 minuti.

I più attivi contro i radicali liberi e lo stress

Ecco i frutti "esotici" dalle proprietà antinvecchiamento

Valida alternativa ai tipici frutti oleosi italiani, sono così efficaci che hanno anche dimostrato di avere un'azione antitumorale

I frutti oleosi che descriviamo in queste pagine non vengono coltivati in Italia, fatta eccezione per qualche coltura sperimentale, in quanto il clima non è adatto alla crescita delle loro piante. Tuttavia oggi sul mercato si possono trovare facilmente, soprattutto nei negozi bio e per il commercio equo e solidale. Sono tutti ricchi di sostanze antiossidanti, come il selenio, che, in base al mix tipico di ogni frutto, contribuiscono alla lotta ai radicali liberi causa di invecchiamento anche precoce e malattie che lo contraddistinguono. Ecco perché ogni tanto sarebbe bene mangiare anche qualcuno di questi frutti.

PERCHÉ FANNO BENE

Sono indicate nella dieta anti tumore, prevengono i disturbi alla prostata, proteggono i neuroni e sono anti stress

Pecan

Originarie dell'America settentrionale, sono usate nella preparazione di dolci di vario genere, e in particolare per torte e biscotti. In realtà possono essere impiegate come le noci tradizionali, per salse, insalate, cereali in chicchi ecc. Ti presentiamo una ricetta salata insolita ma molto buona (per 1 persona): apri a libro 4 sardine ben pulite, poi cuocile brevemente in un tegame con un filo d'olio. Taglia a metà 1 spicchio d'aglio e passalo su 1 fetta di pane integrale scaldato in forno. Sistemaci sopra un filo d'olio, pepe, un trito di pecan e le sardine e mangia subito.

Macadamia

Queste noci australiane (molto difficili da aprire, per cui si consiglia di acquistarle già pronte per essere mangiate) si usano per dolci, insalate, gelati, cioccolatini, pane e prodotti da forno in genere. Provale in questa vellutata di zucca (per 2 persone): fai lessare 600 g di polpa di zucca, poi frullala con un pizzico di sale, una presa di pepe e una di cannella e acqua di cottura q.b. a ottenere una crema. Versala nei piatti di servizio e condisci con un filo d'olio e 2-3 noci di macadamia tritate per porzione.

PERCHÉ FANNO BENE

Sono fonti di fitosteroli noti per ridurre il colesterolo LDL ("cattivo"). Inoltre sono ricche di fibre che regolarizzano il colon

Brasiliane

Per estrarle dal loro guscio, le noci vanno messe nel forno caldo per almeno un quarto d'ora, oppure surgelate: grazie allo "shock termico" il guscio si romperà più facilmente. Si combinano molto bene con il cioccolato e possono essere usate per i prodotti da forno. Prova a immergerle nel cioccolato fondente fuso e poi metterle su una griglietta per far solidificare il cioccolato: sono buonissime!

PERCHÉ FANNO BENE

Sono tra le migliori fonti naturali di selenio e vitamina E, potenti antiossidanti utili contro i radicali liberi

Anacardi: proteggono l'occhio dalla degenerazione maculare dell'età

Con il passare del tempo, la zona centrale della retina, detta macula, riceve meno nutrimento dal sangue e questo altera l'attività delle cellule deputate alla visione centrale. Il consumo regolare di 10-15 g di anacardi al giorno contribuisce, nell'ambito di una dieta equilibrata e di uno stile di vita sano, alla prevenzione di questo problema che colpisce circa il 20% della popolazione adulta, soprattutto donne.

IL TRATTAMENTO PER LA SALUTE DEI CAPELLI

- Gli oli che si estraggono dalle noci del Brasile e da quelle di macadamia sono noti per essere tra i migliori rimedi naturali per la bellezza e la salute dei capelli. Per utilizzarli in modo efficace, mescolane una pari quantità e mettili in una bottiglietta di vetro scuro con il contagocce.
- Scuoti il recipiente e metterne una decina di gocce o più sul cuoio capelluto, massaggia bene, poi versane un po' sulle mani e ungi i capelli.
- Avvolgi poi in un telo pulito e lascia in posa per almeno un'ora prima di lavare la testa.
- Il trattamento è da ripetere 1-2 volte a settimana per almeno 2 mesi.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

- A:** Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B:** Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C:** Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).



Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

Medicina Naturale olistica



INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria**

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiore addominale eccessivo, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo,
psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata

Medico, esperto in medicina funzionale
dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina

Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

Michela Riva

Naturopata e operatrice
di massaggio olistico

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*



In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola
ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE DAL 3 OTTOBRE

Come ritrovare
il benessere
a qualsiasi età
e soprattutto
in pre- e in
menopausa

Candidosi e vaginite

I cibi che rigenerano la mucosa vaginale

La vaginite da candida è una delle infezioni vaginali più comuni nella donna in età fertile, ma si può presentare anche in menopausa per via delle variazioni dell'ambiente e del pH vaginale. Tale fatto è diretta conseguenza della diminuzione degli ormoni femminili noti come estrogeni, che favorisce la comparsa di infezioni, candida compresa. La candida, un fungo normalmente presente nella flora microbica

della vagina, della bocca e dell'intestino, in condizioni particolari diventa aggressiva e può causare la comparsa di vaginite. Va detto però che ogni donna può mantenere in salute la propria flora batterica vaginale con un'alimentazione ricca di fibre pre-biotiche, di fermenti probiotici e di altri elementi antinfiammatori e antinfettivi che contrastano attivamente questo problema. Seguici e scopri come fare...

I benefici che puoi ottenere

Grazie ai suggerimenti delle prossime pagine puoi prevenire o trattare l'infezione da candida nota come vaginite e tutti i suoi sintomi. I nostri consigli sono indicati anche per la prevenzione del diabete (in quanto il fungo può essere riportato alla normalità solo tenendo sotto controllo gli zuccheri nel sangue) e del sovrappeso (condizione che facilita le candidosi). Si adattano a donne di tutte le età e soprattutto per chi è in pre- e in menopausa.

pag. 64

Impara a conoscere la candida: così preveni e curi cistiti e vaginite. La scheda di approfondimento.

pag. 66

La Natura si prende cura della donna. Le erbe e gli integratori per una vagina sana e protetta.

pag. 68

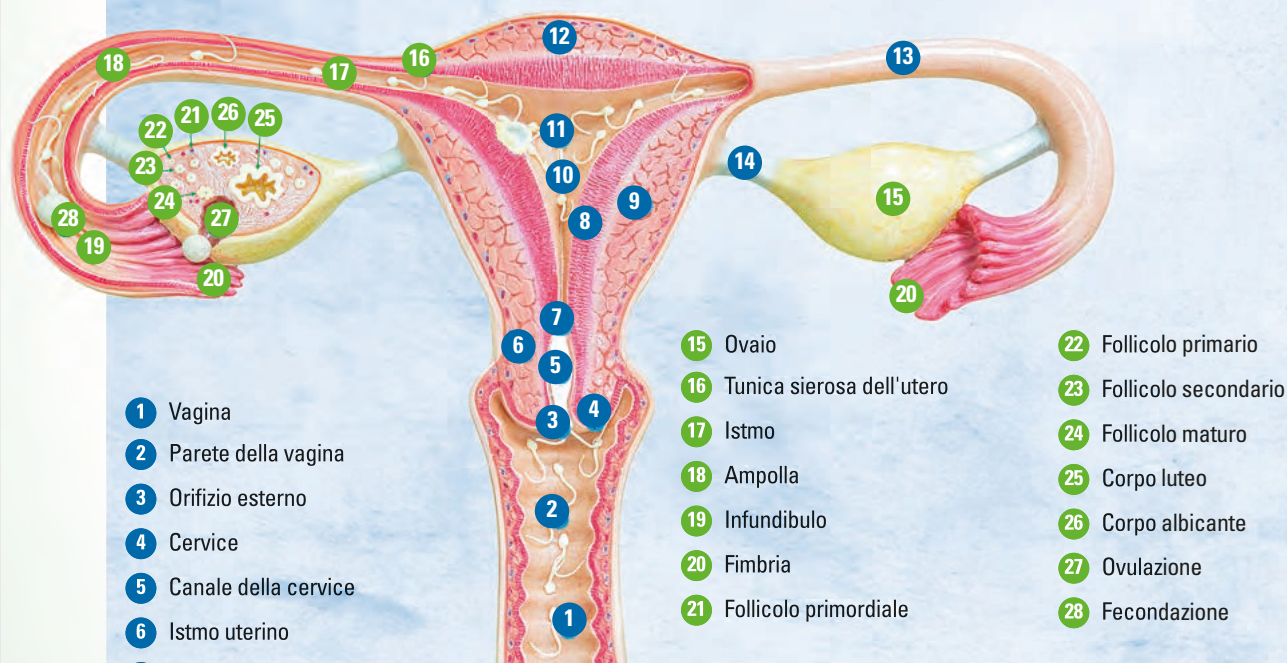
Vinci la candidosi e la vaginite: così i fastidiosi sintomi scompaiono. Cosa portare in tavola ogni giorno.



Impara a conoscere la candida così previeni e curi cistiti e vaginiti

Riconoscere le cause di questi disturbi femminili molto fastidiosi significa sconfiggerli e migliorare la qualità della vita

ANATOMIA DELL'APPARATO GENITALE FEMMINILE



Che cos'è la vagina

È il canale muscolo-membranoso che si estende dagli organi genitali esterni (vulva) all'utero. L'ambiente interno della vagina è costantemente umido con perdite vaginali. Queste sono normali e inodori, di colore chiaro, spesso bianche. In presenza di infezioni, le perdite possono avere un odore sgradevole.

I sintomi comuni della vaginite da candida

Bruciore, rossore, prurito, gonfiore dei genitali esterni e comparsa di secrezioni bianche caratteristiche, simili a ricotta, caratterizzano questo tipo di disturbo. Se compaiono tali sintomi, occorre rivolgersi al ginecologo. Generalmente la candidosi vaginale non è considerata una malattia a prevalente trasmissione sessuale, tuttavia in fase acuta e sino al termine della terapia è preferibile evitare i rapporti sessuali o utilizzare i profilattici.

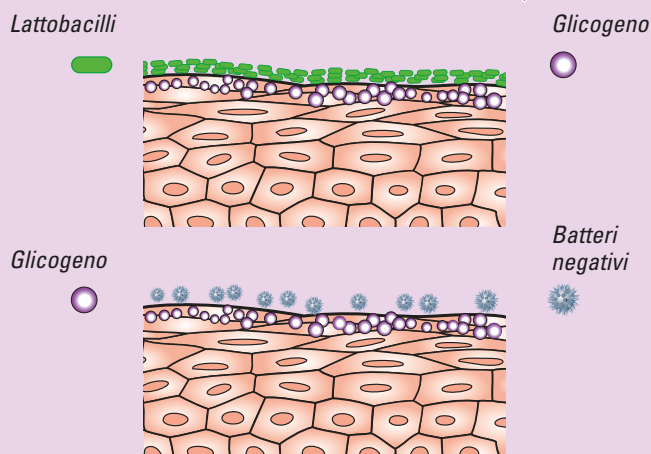
Sulle mucose della vagina "convivono" numerosi microrganismi "buoni" che costituiscono la sua flora batterica, la cui composizione varia secondo l'età, lo stato ormonale, l'attività sessuale e le condizioni generali di salute della persona. Tra questi, i lattobacilli di Doderlein giocano un ruolo molto importante per la salute degli organi genitali femminili: in condizioni normali e in età fertile, infatti, essi costituiscono circa il 90% dei microrganismi vaginali totali e sono fondamentali per contrastare la crescita della candida. Tali lattobacilli infatti fermentano il glicogeno presente sulla mucosa, trasformandolo in acido lattico in modo da mantenere il giusto grado di acidità dell'ambiente e contrastare lo sviluppo di microrganismi dannosi.

La presenza di estrogeni influenza sensibilmente la quantità di glicogeno a disposizione dei lattobacilli di Doderlein: quando le concentrazioni di questi ormoni sono basse, come prima dell'adolescenza e durante la menopausa, il glicogeno diminuisce e pertanto diminuiscono anche i lattobacilli. Così il pH vaginale aumenta ed è più facile essere colpite da infezioni dovute a batteri (in particolare provenienti dall'intestino) e funghi come la candida.

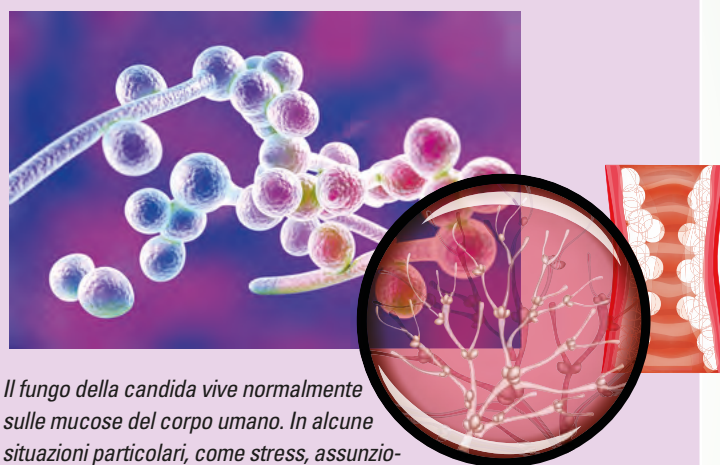
► Inoltre, i lattobacilli di Doderlein producono perossido di idrogeno (acqua ossigenata), batteriocine e altri elementi tutti necessari per inibire la crescita di batteri negativi. Pare quindi evidente la necessità di mantenere la flora intestinale in equilibrio e in salute.

► A tale scopo, è importante detergere correttamente le zone intime, magari utilizzando un sapone a pH fisiologico (4-5). Le lavande vaginali andrebbero utilizzate solo se consigliate dal ginecologo. Evitare anche i deodoranti intimi, la biancheria sintetica e/o colorata, pantaloni troppo stretti, costumi bagnati indossati troppo a lungo. Occorre poi adottare una dieta sana che tenga sotto controllo gli zuccheri nel sangue.

DODERLEIN E CANDIDA



Quando il glicogeno durante la menopausa diminuisce, i lattobacilli Doderlein scarseggiano ed è facile che i batteri negativi provochino infezioni di vario genere, candidosi compresa.



Il fungo della candida vive normalmente sulle mucose del corpo umano. In alcune situazioni particolari, come stress, assunzione di antibiotici, indebolimento delle difese, diventa patogeno (causa di malattia).

Vaginiti ricorrenti? Controlla la glicemia

Se gli episodi di candidosi e vaginiti da candida si ripetono e cronicizzano, è importante tenere sotto controllo la glicemia nel sangue.

Il diabete, infatti, o comunque gli alti livelli di zuccheri nel sangue facilitano la proliferazione del fungo. E non solo, la glicemia alta favorisce anche la secchezza vaginale (soprattutto in pre- e in menopausa), che rende dolorosi i rapporti sessuali. Tuttavia, con una dieta come quella proposta alle pagg. 28-38 si ottengono numerosi benefici.



La Natura si prende cura della donna ecco tutti i rimedi più efficaci

Scopri le erbe e gli integratori utili
contro il proliferare della candida
e le vaginiti che ne possono derivare

Impostare un trattamento naturale contro la proliferazione del fungo della candida e delle sue conseguenze sui genitali femminili è possibile e si possono ottenere ottimi risultati, considerando anche l'età della donna. Se questa ha superato i quarant'anni, per esempio, periodo della vita durante il quale la riduzione degli ormoni femminili estrogeni è già iniziata (il corpo impiega all'incirca 10 anni per arrivare alla menopausa) sarà importante considerare l'impiego per via locale di compresse di lattobacillo di Doderlein. Questi lattobacilli possono essere assunti anche per via interna. In aggiunta andranno presi anche dei rimedi a base di fermenti probiotici, di erbe o altri integratori di vitamine, sali e grassi buoni. Ecco di seguito alcuni rimedi fitoterapici di provata efficacia.

► **Maca:** contribuisce ad aumentare

MALVA: cura l'intestino e previene i disturbi femminili

La malva svolge un'azione antinfiammatoria e regolarizzante dell'intestino di cui beneficiano anche i disturbi femminili. In particolare, si possono usare il gel alla malva da applicare esternamente per lenire bruciori e pruriti e l'infuso tiepido (2 cucchiaini di malva per 600 ml di acqua calda da lasciare poi intiepidire e filtrare) versato nel bidet per dare sollievo.



TRIFOGLIO ROSSO: per ridurre il rischio di vaginiti

Poiché contiene isoflavoni, principi attivi naturali simili nella loro azione agli estrogeni, il trifoglio rosso è utile per contrastare i sintomi della menopausa e tra questi anche la secchezza vaginale, che favorisce le infezioni da candida. Si assume come estratto secco da 1 a 3 capsule al giorno.

gli estrogeni, combatte la secchezza vaginale e rafforza le difese contrastando la candida. Si assume in compresse o capsule, 2 al giorno da 400 mg in estratto secco titolato allo 0,6% in glucosinolati.

► **Uva ursina:** da usare in caso di cistiti (che spesso accompagnano la vaginite da candida), 25 gocce di tintura madre 3-4 volte al giorno.

► **Pau d'arco o lapacho:** contrasta funghi e batteri, previene e tratta le candidosi. Si prendono 2-3 capsule al dì di estratto secco titolato al 3% in naftochinoni.

Le sostanze anti candida più efficaci

Le sostanze qui descritte sono quelle più usate negli integratori anti candida, oltre ai lattobacilli di Doderlein e ai probiotici già citati. In commercio puoi trovare prodotti in capsule o perle, da assumere giornalmente anche per lunghi periodi.



VITAMINA E

Contribuisce a mantenere lubrificate le pareti della vagina. La si trova in perle, 1-2 al giorno, oppure la si può assumere attraverso il germe di grano, 1 cucchiaino al dì sul cibo.

Germe di grano, oli vegetali, olive, frutta oleosa, foglie verdi e semi ne sono ricchi.



VITAMINA D

Secondo recenti ricerche, un deficit di questa vitamina favorirebbe le infezioni vaginali e in particolare le vaginiti. Assumere un integratore di vitamina D3 secondo le indicazioni sulla confezione.

Serve l'esposizione solare per 10 minuti al giorno e l'assunzione di pesci grassi, latte, verdure verdi.



VITAMINA C

È antiossidante e grazie a questa sua azione rafforza le difese dell'organismo che così può contrastare la proliferazione della candida. Se ne prendono 500 mg al giorno anche per lunghi periodi.

Si trova in broccoli, agrumi, prezzemolo, kiwi, mele, mirtillo, melagrana.



ISOFLAVONI DELLA SOIA

Si comportano come estrogeni. Sono il rimedio per la donna in menopausa. Si assumono seguendo le indicazioni sulla confezione.

Li trovi nella soia e nei suoi derivati come tofu, tempeh, natto, salse di soia.



OMEGA 3

Indicati per mantenere lubrificata la mucosa vaginale e per contrastare gli stati infiammatori che facilitano la candidosi. Se ne prendono una o due perle al dì.

Ne sono ricchi i pesci grassi come salmone, pesce azzurro, noci, semi di lino.



ZINCO

È fondamentale per il benessere della pelle come per quello delle mucose. Può essere assunto in compresse, una al dì, oppure usato come pomata sui genitali esterni.

È presente in ostriche, crostacei e molluschi in genere, cereali integrali, grana.



BICARBONATO

Ristabilisce il pH vaginale. Puoi metterne un pizzico in un bicchiere d'acqua, da bere più volte al giorno, il primo al mattino a digiuno.

Lo trovi in vendita al supermercato, accanto al sale. È reperibile anche in drogheria.



CROCINA

È un carotenoide tipico dello zafferano dall'elevato potere antiossidante. Contrasta anche l'invecchiamento dei genitali femminili.

La trovi nello zafferano e nei piatti che lo contengono, purché sia cotto brevemente.

Vinci la candidosi e la vaginite: così i fastidiosi sintomi scompaiono

Se la tua dieta tiene sotto controllo gli zuccheri nel sangue ed è ricca di sali, vitamine e antiossidanti in genere, ritrovi la salute

Cosa portare in tavola ogni giorno

► La prima regola a tavola per la prevenzione della candidosi e delle vaginiti è quella di evitare dolci realizzati con zucchero saccarosio e simili. Sono da evitare anche i dolcificanti artificiali. Eventualmente si può usare la stevia per realizzare dolci senza farine né zucchero né lievito (come il lassì di mango proposto in questa pagina).

► Lo zucchero, il lievito e le farine bianche favoriscono la proliferazione dei batteri e dei funghi negativi, come la candida, e contribuiscono a creare le basi per vaginiti e secchezza vaginale.

Mango

Non è raro sentire dire che chi è affetto da candida non dovrebbe mangiare frutta. In realtà la frutta, se non si esagera nel consumo (vedi pagina a lato), può essere un valido aiuto per contrastare il fungo e le sue conseguenze. In particolare il mango è utile in presenza di candidosi e vaginiti perché contribuisce a ristabilire la flora vaginale e a eliminare il cattivo odore se presente.

Quando mangiarlo: a colazione o come spuntino, sotto forma di lassì, di cui trovi la ricetta qui di seguito.

Lassì di mango e yogurt ricco di probiotici

Ingredienti per 1 persona: 100 g di polpa di mango maturo; 125 g di yogurt naturale ricco di probiotici (leggi l'etichetta prima dell'acquisto, per valutare la presenza di questi batteri buoni); 2 cucchiaini di stevia (facoltativi)

Preparazione: metti tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e attiva l'apparecchio fino a ottenere una crema morbida. Va preparato e bevuto al momento.

Nota: questa preparazione è tipica della cucina indiana.

► **Fra la cause di candidosi e cistiti c'è anche un'alterazione della permeabilità intestinale con il passaggio di batteri negativi in altri distretti, come quello uro-genitale.** Anche in questo caso gli alimenti da evitare sono zucchero, prodotti raffinati (privati delle fibre, come pane, pasta, riso ecc.), succhi di frutta confezionati, alcolici, formaggi e insaccati.

► **In fase acuta con presenza di cistite meglio evitare i cibi piccanti,** anche se in alcuni casi il peperoncino è tollerato e può dare anche qualche beneficio (ma la cosa è soggettiva).

► **È quindi da preferire un'alimentazione**

naturale, ricca di verdure e con circa 300 g di frutta al giorno, con cereali e derivati (riso, pane e pasta) integrali o semintegrali. Inoltre, meglio evitare le carni rosse e assumere le proteine da carni bianche, pesce, tofu, tempeh, yogurt magro naturale ricco di probiotici.

► **I legumi non sempre sono tollerati perché possono causare problemi intestinali, che poi si ripercuotono sugli organi genitali.** In queste pagine e in quelle che seguono trovate alcuni cibi che sarebbe utile introdurre nei menu quotidiani (almeno tre al giorno, a rotazione). Oltre a questi, è indicato il consumo di mirtilli, melagrana, finocchi.

PUOI USARLO ANCHE COME INTEGRATORE

A base di bromelina (si estrae dal gambo dell'ananas), è diuretico e antinfiammatorio. Prendine 1 compressa lontano dai pasti

Ananas

Questo frutto ricco di vitamina C svolge un'azione antinfiammatoria sulle mucose del corpo, comprese quelle vaginali. Inoltre, come il mango, può contribuire ad alleviare i sintomi contrastando la proliferazione della candida. E, particolare importante per le donne, contribuisce a migliorare l'odore delle secrezioni vaginali.

Quando mangiarlo: a colazione o come spuntino, oppure a fine pasto (l'ananas è uno dei pochi frutti consentiti come dessert). Ottimo anche in insalata. Ecco un'ottima ricetta antinfiammatoria.

Insalata di ananas e radicchio rosso

Ingredienti per 1 persona: 100 g di polpa di ananas; 150 g di radicchio rosso a listarelle; 7 mandorle con la loro pellicina marrone tritate grossolanamente; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale q.b.

Preparazione: metti in una terrina la polpa di ananas tagliata a piccoli tocchetti e le striscioline di radicchio rosso. Condisci con l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale marino integrale, mescola, unisci le mandorle tritate e servi l'insalata in tavola.



UNA BEVANDA ANTI ACIDITÀ

A 3 bicchieri dei tuoi 8 giornalieri aggiungi un pizzico di bicarbonato. Questo elemento è utile per riportare il giusto grado di acidità nel corpo

Acqua

Una corretta idratazione (8 bicchieri al giorno) è fondamentale per mantenere la salute. In particolare, l'acqua contribuisce a depurare organi e tessuti da scorie e tossine e riduce anche la concentrazione degli zuccheri nel sangue, contrastando così la proliferazione della candida e di altri microrganismi nocivi.

Quando berla: il primo bicchiere al risveglio; uno a colazione e uno a metà mattina; un altro bicchiere a pranzo e uno a cena; un bicchiere a merenda. I 2 rimanenti possono essere sorseggiati tra i 5 pasti consigliati.

SPECIALE ANTIETÀ

► Vinci la candidosi e la vaginite:
così i fastidiosi sintomi
scompaiono

Mandorle

Sono utili per tenere sotto controllo lo zucchero nel sangue: per esempio, abbinare alla frutta, evitano che il glucosio e il saccarosio presenti nell'alimento facciano salire la glicemia. La farina di mandorle può anche essere utilizzata al posto delle farine di grano, in quanto spesso chi soffre di candidosi e vaginite mal tollera le farine di cereali.

Quando mangiarle. A colazione e al momento degli spuntini, fino a 30 g al giorno non influiscono negativamente sulla linea, anzi contribuiscono a mantenerla.

IL BURRO DI MANDORLE IN CUCINA

Poiché in presenza di candidosi si sconsiglia l'uso di latte, burro e formaggi, le mandorle ridotte a crema possono sostituire il burro tradizionale

Tartine al burro di mandorle

Ingredienti per 1 persona versione dolce: 3 gallette di grano saraceno; 2 cucchiaini di burro di mandorle; 1 cucchiaino di miele; 1 presa di cannella; 2 cucchiaini di uvetta

Preparazione: lavora il burro di mandorle con il miele, poi stendilo sulle gallette, spolverizza con cannella e uvetta e servi.

Ingredienti per 1 persona versione salata: 3 gallette di grano saraceno; 2 cucchiaini di burro di mandorle; 1 cucchiaino di trito di olive e capperi

Preparazione: spalma le gallette con il burro di mandorle e spolverizza con il trito di olive e capperi.

IL DOLCE LIGHT CHE TI FA BENE

Lo yogurt è utile per fare una crema anti candida: lavora 125 g di yogurt con 1 cucchiaino raso di stevia, 1 cucchiaino di cacao e 1 di cannella. Il dolce è pronto!

Yogurt

Lo yogurt è l'unico derivato del latte consentito e consigliato in presenza di candidosi, purché sia naturale e ricco di probiotici (come detto, per sapere se li contiene devi leggere l'etichetta). Se lo consumi regolarmente ti sarà utile per rimettere in salute la flora intestinale e anche quella vaginale.

Quando mangiarlo: a colazione, come alimento proteico, oppure come spuntino, anche sotto forma di "dolce", come quello indicato a lato.



IL TOFU SETA NEI DOLCI ANTI ETÀ

Nei negozi bio puoi trovare un tofu noto come "seta" per la sua consistenza morbida e per l'appunto setosa. Frullato con la frutta può essere usato per creme dolci e farcie

Tofu e tempeh

La soia e i suoi derivati come il tofu e il tempeh sono particolarmente indicati contro le vaginiti e la candidosi della donna dopo i 40 anni. Questi alimenti, infatti, contengono come già detto isoflavoni che contrastano i sintomi della riduzione degli estrogeni, come per l'appunto le vaginiti da candida e anche la secchezza vaginale.

Quando mangiarli: tre o quattro volte a settimana, scegliendo un prodotto biologico, a pranzo o cena. A colazione e come spuntino puoi usare latte e yogurt di soia senza zucchero aggiunto.

Tempeh con l'indivia

Ingredienti per 1 persona: 150 g di tempeh; 2 cucchiaini di salsa di soia; 2 cucchiaini di zenzero grattugiato; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 200 g di indivia belga

Preparazione: bagna il tempeh tagliato a fettine con la salsa di soia e spolverizzalo con lo zenzero fresco grattugiato. Dopo 10 minuti, fai scaldare l'olio in un tegame e metti a cuocere il tempeh. Le fettine devono dorare bene e formare una crosticina croccante. Toglile dal tegame e versa nel recipiente l'indivia a strisciole. Lasciale appassire e servile con le fettine di tempeh.

Succo di mirtillo

Il mirtillo è utile per migliorare le condizioni della flora batterica intestinale e di conseguenza anche di quella vaginale. Inoltre, è benefico contro alcuni sintomi e problemi che accompagnano le infezioni da candida e le vaginiti, come i bruciori e la cistite.

Quando berlo: 50 ml di succo di mirtillo al giorno, purché non contenga zuccheri aggiunti (ricordiamo che in linea generale i succhi di frutta sono sconsigliati, fatta eccezione per quelli di mirtilli e melagrana), da bere a colazione o in uno dei due spuntini è la quantità ideale per avere benefici. A piacere puoi diluire con acqua.



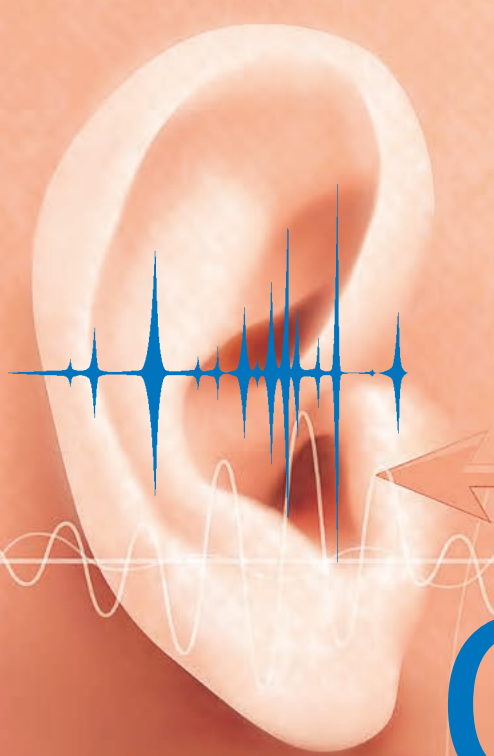
UNA BEVANDA ANTI CISTITE

Versa 50 ml di succo di mirtillo in un bicchiere. Unisci 100 ml di acqua e 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato. Mescola e bevi subito.

Grande novità! In tutte le edicole



Per dimagrire non serve mangiare di meno, ma combinare
i cibi in modo corretto. Così perdi peso senza fatica



Sono molto comuni e, almeno una volta nella vita, ognuno di noi può esserne colpito. Ecco perché è bene conoscerle e prevenirle, anche con una dieta sana ed equilibrata

Infezioni dell'Orecchio

Gli alimenti che le curano senza effetti collaterali

Come tutti gli organi del corpo, anche l'orecchio trae beneficio da un'alimentazione quotidiana che comprenda l'assunzione di cereali o derivati (pane, pasta ecc.) integrali, di verdure e frutta fresche e di stagione, di proteine magre e grassi buoni, soprattutto gli Omega 3 del pesce dall'azione antinfiammatoria, assai efficaci in presenza di disturbi dell'organo dell'udito. Inoltre, sono necessari alimenti dalla provata efficacia contro virus e batteri, come quelli indicati alle pagg. 16-17, e cibi più specifici per la salute dell'orecchio, come quelli che scoprirete nelle prossime pagine. Da non dimenticare poi un corretto stile di vita, che preveda l'astinenza dal fumo e un'attività fisica regolare anche se moderata.

I benefici che puoi ottenere

Seguendo i nostri suggerimenti puoi contribuire alla prevenzione delle infezioni dell'orecchio, otiti comprese, o facilitarne la guarigione se presenti. I consigli che trovi in queste pagine prevengono anche gli alti livelli di zuccheri nel sangue e il sovrappeso, entrambe condizioni che favoriscono ogni genere di infezioni.

pag. 74

Infezioni dell'orecchio: conoscerle per evitarle. La scheda di approfondimento.

pag. 76

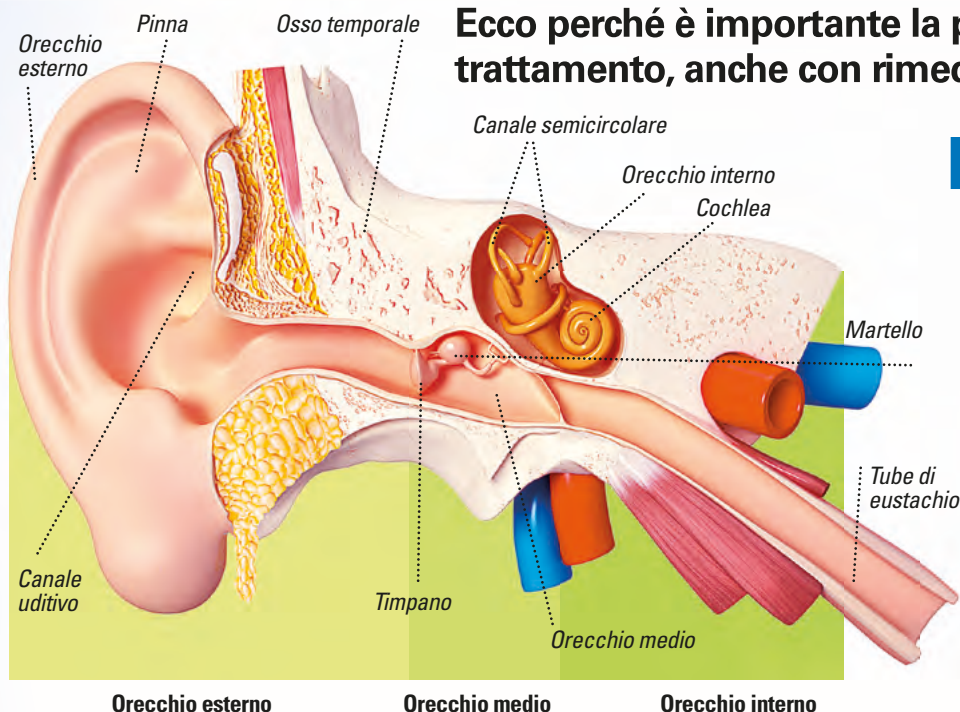
La dieta che risana le orecchie. È ricca di vitamine, minerali e sostanze antibatteriche.

pag. 79

Due menu completi da utilizzare per evitare le infezioni dell'orecchio. Fai così...

Infezioni dell'Orecchio: conoscerle per evitarle

I fattori di rischio sono numerosi e il disturbo, se cronicizza, può creare non pochi problemi. Ecco perché è importante la prevenzione e il trattamento, anche con rimedi naturali e dieta



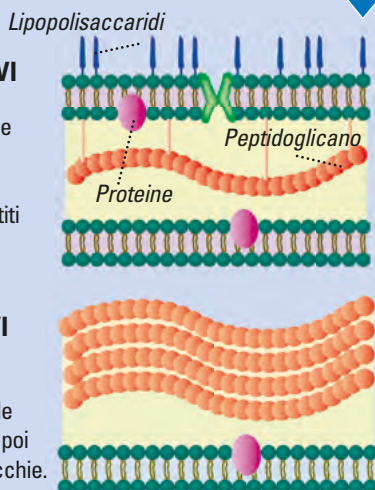
AREE INTERESSATE

■ **L'orecchio esterno** è la parte visibile, che comprende anche il canale ricoperto di pelle che termina sul timpano (meato acustico). **L'orecchio medio** è composto da tre ossicini posti sulla parte interna del timpano. **Questi ossicini sono collegati all'orecchio interno**, che trasforma le onde sonore in impulsi nervosi e li trasmette al cervello.

PRINCIPALI CAUSE DI INFEZIONE

BATTERI GRAM - NEGATIVI
Contengono lipopolisaccaridi che producono tossine infiammatorie. Possono causare otiti esterne.

BATTERI GRAM - POSITIVI
Non producono tossine; possono causare infezioni alle vie respiratorie che poi raggiungono le orecchie.



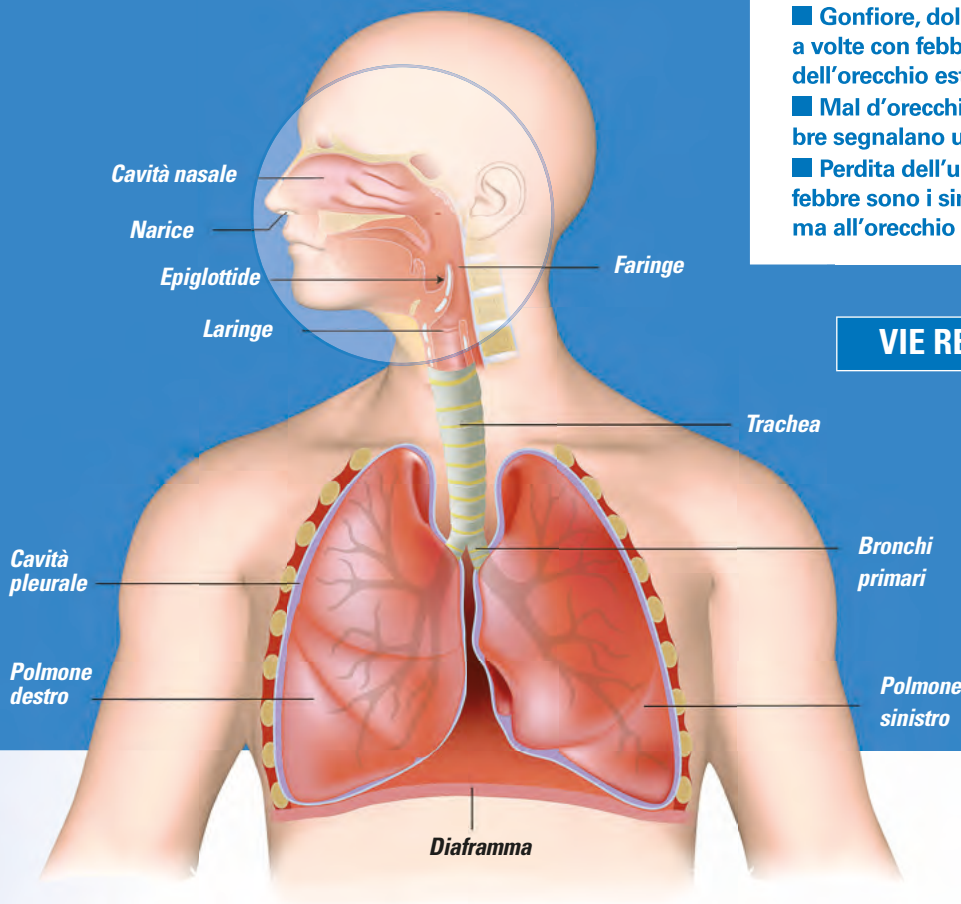
■ **Orecchio esterno.** Le infezioni possono essere provocate da batteri o virus dovuti ad acqua che ristagna; umidità; bagnarsi in acque inquinate o sporche; tappi di cerume; danni al meato acustico (il canale che termina sul timpano).

■ **Orecchio medio.** I batteri o i virus che si diffondono nell'orecchio in seguito a un'infezione del naso e della gola danno origine a infezioni di questa area dell'orecchio.

■ **Orecchio interno.** Le infezioni in questo caso sono dovute a meningite o al diffondersi di un'infezione dell'orecchio medio, come nel caso di perforazione del timpano.

SINTOMI COMUNI

- Gonfiore, dolore acuto e perdite dall'orecchio, a volte con febbre, caratterizzano le infezioni dell'orecchio esterno.
- Mal d'orecchio, diminuzione dell'udito e febbre segnalano un problema all'orecchio medio.
- Perdita dell'udito, vertigini, nausea, vomito e febbre sono i sintomi che segnalano un problema all'orecchio interno.



VIE RESPIRATORIE E ORECCHIE

■ Influenza, raffreddori, bronchiti, sinusiti, otiti e infezioni dell'orecchio in genere spesso hanno cause comuni, ovvero virus e batteri che "migrano" attraverso l'apparato respiratorio che, come potete vedere dall'illustrazione a lato, è collegato nelle sue varie parti. Ecco perché nella prevenzione delle infezioni auricolari è importante tenere conto di quanto detto alle pagg. 10-20 a proposito dell'influenza, soprattutto per quanto riguarda i rimedi naturali che la prevengono. Gli stessi potrebbero essere utili anche per le infezioni dell'organo dell'udito.

Le infezioni dell'orecchio sono un disturbo molto comune. Possono essere assai dolorose a causa dell'infiammazione e/o della formazione di pus che può accompagnarle e si suddividono in acute e croniche. Tra queste, per esempio, le otiti acute sono molto dolorose ma si risolvono in poco tempo, mentre le croniche, meno dolorose, possono causare danni permanenti all'orecchio. Quindi l'intensità del dolore non sempre indica la gravità del problema. Le cause, come abbiamo visto, sono specifiche per ogni area dell'orecchio interessata dal problema. Tuttavia ricordiamo al nostro lettore che anche il fumo di sigaretta, le allergie e le intolleranze alimentari possono favorire questi disturbi auricolari.

Gli integratori più efficaci

Camu camu e unghia di gatto contrastano gli stati infiammatori e rafforzano le difese immunitarie, contribuendo alla guarigione dell'orecchio. Ricordiamo comunque che in presenza di mal d'orecchi o di qualsiasi altro problema auricolare occorre sempre rivolgersi al medico specialista.



Una bacca di camu camu può contenere fino al 4% di vit. C, mentre un limone fino allo 0,5%

CAMU CAMU

Il camu camu, *Myrciaria dubia*, è una pianta tipica della foresta pluviale peruviana e brasiliana che produce frutti ricchi di vitamina C e di flavonoidi antiossidanti. Sono note le sue proprietà antibatteriche e antivirali, utili contro le malattie che alla base hanno virus e batteri, come le infezioni dell'orecchio. Se ne prendono 1-2 capsule al giorno.



È una pianta immunostimolante, indicata anche contro le malattie da raffreddamento

UNGHIA DI GATTO

L'unghia di gatto, *Uncaria tomentosa*, è nota per le sue proprietà antinfiammatorie e antinfettive. È quindi particolarmente indicata in presenza di infezioni dell'orecchio, anche in abbinamento al camu camu. Ne bastano 1-2 capsule al dì.

La dieta che risana le orecchie è ricca di vitamine, minerali e sostanze antibatteriche

Gli elementi che il cibo deve fornire sono quelli che mantengono sano l'intestino e contrastano infiammazioni e microrganismi nocivi

Sono numerosi gli studi scientifici che si sono occupati della relazione tra alimentazione e salute delle orecchie. Questo perché è importante proteggere l'udito che, se le orecchie si ammalano, può facilmente essere compromesso. Per esempio, una ricerca effettuata dal 1986 al 2004 su oltre 50 mila persone, di cui sono state osservate le abitudini alimentari, ha dimostrato che il betacarotene e le vitamine C ed E hanno un effetto protettivo delle orecchie, così come l'acido folico, che consente anche di preservare l'udito. Questo perché le persone che avevano una dieta ricca di spinaci e altre verdure a foglia verde, ortaggi arancioni, gialli e rossi, così come legumi, agrumi, oli vegetali di prima qualità e cereali integrali

Papaia

La papaia è ricca di carotenoidi antiossidanti, vitamine C, E e flavonoidi. Contiene anche le vitamine del gruppo B, acido folico, acido pantotenico e minerali come potassio e magnesio. Tutti questi elementi consentono di mantenere in salute il sistema immunitario, prevenendo le infezioni ricorrenti alle orecchie, i raffreddori e l'influenza.

Quando mangiarla. A colazione (vedi come nei menu a pag. 79), oppure come spuntino abbinandola a qualche mandorla. Una porzione è di circa 100-150 grammi.

Al momento dell'acquisto, se vuoi un frutto da mangiare subito, la buccia deve essere di un bel colore giallo



Scegli cipolle sode e asciutte, senza macchie di muffa né con germogli. Intere, conservale fuori dal frigo in sacchetti di carta

registravano un minor rischio di disturbi delle orecchie e di perdita dell'udito.

► **Un altro aiuto importante nella lotta alle infezioni dell'orecchio è dato dalle fibre solubili, note perché disinfiammano la mucosa gastrica e rivitalizzano la flora batterica intestinale.** Come abbiamo detto alle pagg. 10-20, è proprio nella flora intestinale che si forma la maggior parte del nostro sistema immunitario. Quindi la salute, anche quella dell'organo dell'udito, inizia dall'intestino di cui è fondamentale prendersi cura. Tra i cibi più ricchi di queste fibre troviamo le pere, le albicocche e le prugne disidratate, l'orzo e l'avena.

► **Come ultimo suggerimento, ricordiamo che la dieta non deve mancare di zinco.** Questo elemento, infatti, contribuisce a migliorare il flusso del sangue alle orecchie e a mantenerle integre.

Preferisci un prodotto senza ammaccature né macchie, con la buccia opaca (quelli lucidi sono trattati con cere)

Cipolle

Un tempo, quando si aveva un attacco di dolore a un orecchio, si ricorreva alla cipolla, mettendone un pezzetto all'interno. Oggi si è scoperto che questo bulbo svolge una potente azione antibatterica ed è ricco di antiossidanti efficaci sia per via esterna che interna. Consumata regolarmente, la cipolla cruda o poco cotta rafforza le difese e risulta utile contro le infezioni in genere.

Quando mangiarla. A pranzo o cena, affettando una piccola cipolla e aggiungendola all'insalata. In alternativa, scotta 1 cipolla a tocchetti per qualche istante, poi consumala come antipasto condendola con olio e peperoncino.

Ravanelli

I ravanelli sono ricchi di vitamine C e B, di ferro e zolfo. Utilizzati all'interno di zuppe e minestre, oppure sotto forma di infusi e decotti, questi ortaggi possono essere impiegati contro le infezioni delle vie respiratorie e delle orecchie.

Quando mangiarli. A pranzo o a cena, oppure 2-3 ravanelli crudi come fuori pasto. Se li vuoi usare per una zuppa, ti consigliamo quella di miso: metti a bollire 1 tazza di acqua con 2 ravanelli tagliati a fiammifero e qualche tocchetto di alga. Dopo 5 minuti, unisci 1 cucchiaino di miso, scioglilo e bevi anche tutti i giorni a pranzo e cena.

Acquista ravanelli piccoli, con foglie verdi e sane. Devono essere sodi, senza macchie nere, e profumati

Limone

Nella medicina popolare, il limone era consigliato in caso di otite come rimedio esterno: qualche goccia del suo succo da applicare nell'orecchio a volte può addirittura essere risolutiva. Il suo consumo regolare invece rafforza le difese immunitarie e contrasta la perdita dell'udito.

Quando mangiarlo. Il succo di un limone bevuto la mattina a digiuno, con acqua, è uno dei modi migliori per usufruire delle proprietà dell'agrume.



► La dieta che risana le orecchie è ricca di vitamine, minerali e sostanze antibatteriche

Verza

Al momento dell'acquisto deve avere un cuore ben compatto e le foglie esterne ben aperte e color verde scuro

La verza è uno degli ortaggi più efficaci per proteggere il corpo da disturbi e malattie di vario genere, comprese le infezioni e non solo quelle delle orecchie. Merito dei preziosi principi attivi e dei micronutrienti della pianta, come vitamine C ed E, zolfo, potassio, polifenoli ecc.

Quando mangiarla. Cruda o appena scottata, a fettine sottili da condire con un filo di olio extravergine e succo di limone. Ne bastano 100 g al dì per contrastare l'azione negativa di virus e batteri. Ottimo anche il centrifugato con verza e mela.



Fave di cacao

Sono tra gli alimenti più ricchi di polifenoli, antiossidanti preziosi per mantenere il corpo in salute e le difese attive, in quanto contrastano l'eccesso di radicali liberi che indebolisce il sistema immunitario.

Quando mangiarle. Scegline per i tuoi spuntini: 4-5 fave da masticare lentamente a cui far seguire una tazza di tè verde costituiscono uno dei rimedi naturali più adatti in questi casi. Puoi anche tritarle e aggiungerle a uno yogurt naturale da mangiare a colazione.

Scegli un prodotto "crudo", con una disidratazione a una temperatura inferiore ai 42 °C, che ne lascia inalterate le proprietà

Timo

Riconosciuta come pianta antinfettiva già nell'antichità, il timo svolge un importante ruolo antibatterico che consente di contrastare otiti e altre infezioni. Il suo estratto antibatterico più efficace è l'olio essenziale: ne basta una goccia 1 volta al dì nell'orecchio. Tuttavia anche il suo impiego in cucina, purché a crudo, è adatto per sostenere le difese.

Quando mangiarlo. A pranzo o cena: un cucchiaino di foglioline sulla pasta già nel piatto, sulle verdure o nell'insalata.

Meglio acquistare piantine fresche in vaso da tenere sul davanzale e usare all'occorrenza

Due menu completi da utilizzare per evitare le infezioni dell'orecchio

Impiega i menu qui proposti per 2 giorni consecutivi alla settimana se desideri contrastare otiti e altre infezioni rafforzando il sistema immunitario

**1°
giorno**



COLAZIONE

► Tè verde; 70 g di pane integrale; 2 cucchiaini di miele; 1 arancia; 5 mandorle; 1 yogurt naturale ricco di probiotici

SPUNTINI

► 100 g di papaia e 5 mandorle a metà mattina
► 4-5 fave di cacao, oppure 1 kiwi e 3 noci a merenda

PRANZO

► 1 porzione di **penne con verza e gamberetti** (vedi pag. 80); 100 g di filetto di pesce cotto in padella e verdure a piacere

CENA

► 160 g di fettine di tacchino cotte in padella; 100 g di lattuga e 4 ravanelli da condire con olio extravergine d'oliva, succo di limone, un pizzico di sale e una presa di peperoncino; 2-3 gallette di riso



**2°
giorno**

COLAZIONE

► Tè verde; 70 g di pane integrale; 2 cucchiaini di miele; 1 arancia; 5 mandorle; 1 yogurt naturale ricco di probiotici

SPUNTINI

► 1 arancia e 5 mandorle a metà mattina
► 4-5 fave di cacao, oppure 1 mela e 3 noci a merenda

PRANZO

► 60 g di spaghetti conditi con 1 cucchiaio di pesto di rucola, pinoli e olio; 150 g di lenticchie lessate e condite con timo, peperoncino e un filo di olio extravergine d'oliva

CENA

► 1 porzione di **cosce di pollo al limone** (vedi ricetta a pag. 81); 250 g di fagiolini surgelati lessati da condire con un filo d'olio e pepe; 60 g di riso integrale lessato oppure 2-3 gallette di mais o di riso



Penne con verza e gamberetti: un piatto che rafforza le difese

Questo primo fornisce sostanze utili per mantenere in salute l'organismo, come vitamina C ed E, zinco e proteine nobili che contrastano le infezioni



QUANTITÀ
2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
15 minuti



PER CELIACI
no



CALORIE
370 a porzione

Ingredienti

- ▶ 120 g di pasta di farro integrale
- ▶ 200 g di gamberetti precotti al vapore
- ▶ 1 piccolo porro
- ▶ 4 foglie di verza
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ Sale marino integrale, prezzemolo e pepe q.b.

Preparazione

Trita il porro e le foglie di verza mondati e lavati. Porta a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e unisci il porro tritato e la pasta di farro. scola la pasta al dente e versala in un tegame con l'olio caldo, i gamberetti e la verza. Fai saltare per 2 minuti su fiamma vivace e servi in tavola spolverizzando con prezzemolo e pepe nero.



Rispetto alla ricetta originale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

Sì

Prevenzione delle infezioni dell'orecchio, sovrappeso

ABBINAMENTO

100 g di filetto di pesce cotto in padella e verdure a piacere

QUANDO

A pranzo o a cena

INFUSO

Versa 120 ml di acqua bollente su 1 cucchiaino di radice di bardana. Filtra dopo 10 minuti e bevi

TI FA BENE PERCHÉ

È un piatto che fornisce i nutrienti necessari per mantenersi in salute: carboidrati, proteine, grassi buoni, oltre a tutte le vitamine e i minerali che attivano le difese immunitarie e ripuliscono l'organismo da scorie e tossine che facilitano le infezioni.

Cosce di pollo al limone: per favorire l'eliminazione di virus e batteri

Un secondo semplice e gustoso che apporta vitamina C antiossidante e altre sostanze antinfettive. A piacere, puoi servirlo con tè verde



QUANTITÀ
2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
30-40 minuti



PER CELIACI
sì



CALORIE
245 a porzione

Ingredienti

- ▶ 4 cosce di pollo
- ▶ 1 limone bio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 foglie di salvia e 1 presa di timo
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ Sale rosa e pepe q.b.

Preparazione

Affetta sottilmente mezzo limone, quindi metti le fettine sul fondo di un tegame con l'olio caldo e l'aglio. Unisci le cosce di pollo e lasciale rosolare con cura. Aggiungi la salvia, 1 pizzico di sale, il timo e 1 presa di pepe abbondante e porta a cottura a recipiente coperto. Servile spruzzandole con il succo del limone rimasto. Versa poca acqua calda solo se necessario. In alternativa, dopo la rosolatura, puoi far cuocere le cosce di pollo in forno a 180 °C.

TI FA BENE PERCHÉ

La carenza di proteine nella dieta favorisce infezioni batteriche come otiti e micosi delle orecchie. Ecco perché un'alimentazione che mantenga in salute l'organo dell'udito deve prevedere un alimento proteico in ogni pasto. Va però detto che la dieta non deve nemmeno essere iperproteica. Usate quindi i Creamenu come esempio per la costruzione dei vostri pasti.

SÌ

Prevenzione delle infezioni dell'orecchio, sovrappeso

ABBINAMENTO

60 g di riso integrale lessato oppure 2-3 gallette di mais o di riso e verdure

QUANDO

A pranzo o a cena

INFUSO

Versa 120 ml di acqua bollente su 1 cucchiaino di radice di bardana. Filtra dopo 10 minuti e bevi

Rispetto alla ricetta originale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

La nuova rivista
delle EDIZIONI RIZA

GRANDE NOVITÀ

In edicola dal 30 settembre



IL NUOVO NUMERO

L'intestino è il segreto della salute

- Che cos'è il microbiota intestinale?
- Ansia e depressione possono avere anche un'origine gastroenterica?
- Qual è la dose giusta di fibre da assumere ogni giorno?
- Lo sapevi che il mal di schiena spesso dipende da una colite trascurata?
- Chi ha un intestino sano vive di più?
- Farmaci e antibiotici sono amici o nemici della flora batterica?
- La pulizia del colon è utile?
- I probiotici: quali è meglio usare e per quanto tempo bisogna assumerli?
- È vero che la stipsi favorisce sovrappeso e grasso addominale?
- Diagnostica e prevenzione: quali sono le tecniche più sicure e meno invasive?

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per occuparti in modo consapevole del tuo benessere. Scoprirai tutto quello che vorresti sapere e che nessuno ti ha mai spiegato sui grandi temi della salute!

Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza e sfatare i luoghi comuni.

a cura di Ilaria Radina

**Nome botanico***Apium graveolens***Parti utilizzate**

Foglie e gambo (o costa)

Impieghi

Cellulite e ritenzione idrica, gonfiori addominali, difficoltà digestive

„ Sedano: coltivalo per i gambi che contrastano la ritenzione idrica

Ricco di betacarotene antiossidante e snellente, contiene anche ottime quantità di potassio e fibre che depurano e riducono la pelle a buccia d'arancia

pag. 84

Sedano: l'ortaggio diuretico che stimola la digestione ed elimina i gonfiori addominali.

Sedano: l'or la digestione ed eli

Indispensabile in cucina, se ne impiegano i gambi e le foglie per aromatizzare primi e secondi, per arricchire insalate e pinzimoni, per frullati e bevande detox

Conoscere la pianta e la tecnica di coltivazione

► Il sedano (*Apium graveolens*) è una pianta erbacea della famiglia delle Ombrellifere, come il prezzemolo e le carote. Originaria delle zone mediterranee, si coltiva per le foglie e i gambi (o coste) utilizzati in cucina come ingredienti di diverse preparazioni culinarie. Ricchissimo di acqua, il sedano è diuretico, depurativo, anti gonfiori, anti cellulite e anti ritenzione, utile anche per favorire la perdita di peso.

► **Coltivarlo in casa è facile:** è necessario un vaso di terracotta forato sul fondo di almeno 15-20 cm di diametro, sul cui fondo disporre uno strato di ghiaia (che assicura un buon drenaggio del terreno) e poi da riempire con terriccio. Si spargono quindi i semi e si ricopre con uno strato molto sottile (pochi millimetri) di terriccio. Il vaso va quindi disposto in posi-

zione prevalentemente soleggiata e riparata dal vento, coprendolo eventualmente con l'apposito "tessuto non tessuto" in modo da proteggere i semi. Il terreno va innaffiato (inizialmente impiegando uno spruzzino) con regolarità ma senza esagerare, così da mantenerlo sempre umido.

Dopo circa due mesi dalla semina si potranno raccogliere le coste, recidendo quelle più esterne oppure tagliando l'intera pianta in prossimità del colletto. Per ottenere un sapore più dolce e una consistenza più morbida, il sedano può essere "sbiancato" una decina di giorni prima della raccolta, proteggendo la pianta dalla luce del sole con l'aiuto di fogli di carta di giornale o di cartone.



Temperatura

È una pianta erbacea che ama climi temperati. La temperatura ottimale per la sua coltivazione in questo periodo è intorno ai 15 °C.



Terreno

È consigliato l'impiego di un terriccio universale di tipo soffice, che sia ricco di sostanze organiche e con un buon drenaggio.



Raccolta

La raccolta si effettua dopo circa 2 mesi recidendo prima i gambi più esterni della pianta e quindi tagliando la pianta al colletto.

taggio diuretico che stimola mina i gonfiori addominali



Per gli antichi greci era una pianta sacra...

Il nome sedano deriva dal greco *sèlinon* e la pianta era considerata sacra dagli antichi greci, che la raffiguravano anche nelle monete.

Secondo Plinio, infatti, i greci si astenevano dall'utilizzarlo come ingrediente in cucina, perché ritenevano che fosse un sacrilegio.

Anche Omero gli attribuiva proprietà divine, tanto che nell'*Iliade* Achille riesce a guarire il proprio cavallo da una grave malattia proprio grazie all'impiego di questa preziosa pianta.



In cucina usalo così

Vellutata di patate e sedano alla menta

Ingredienti per 2 persone

► 400 g di patate; 3 gambi di sedano; 1 scalogno; 1 carota; 1 cucchiaino di menta essiccata; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale, brodo vegetale e pepe nero q.b.

Preparazione

► Metti le patate in una pentola con acqua in ebollizione leggermente salata e cuocile finché non saranno tenere (ci vorranno circa 30 minuti, a seconda delle dimensioni). Intanto monda e trita finemente lo scalogno, la carota e il sedano, poi falli appassire in una casseruola con l'olio caldo. Unisci quindi le patate sbucciate e schiacciate e 1 mestolino di brodo bollente. Cuoci per altri 10 minuti, mescolando e unendo quando necessario altro brodo caldo. Servi in tavola spolverizzando con il pepe e la menta. *Completa con un alimento proteico (per esempio 200 g di filetti di nasello cotti al vapore) e un'insalata di radicchio e rucola condita con un filo d'olio e succo di limone.*



Quando innaffiare

Il sedano ama l'acqua e va innaffiato regolarmente in modo da mantenere umido il terreno, ma sempre senza esagerare per non causare ristagni.

Sedano

I CORSI DI RIZA

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotta da F. Vallarin

CITTÀ IN 2 WEEK-END

Verona
tel. 02/58207921 • 1/2 ottobre - 5/6 novembre 2016

CONDUTTORE

F. Vallarin

Rimedi floreali

Condotta da F. Rossi

CITTÀ IN 3 WEEK-END

Bologna
tel. 02/58207921 • 21/22 gennaio - 4/5 febbraio - 4/5 marzo 2017

CONDUTTORE

F. Rossi

Tecnica craniosacrale

Condotta da L. Dragonetti

CITTÀ IN 5 WEEK-END

Milano
tel. 02/58207921 • 28/29 gennaio - 25/26 febbraio - 25/26 marzo - 22/23 aprile - 27/28 maggio 2017

Bologna
tel. 02/58207921 • 21/22 gennaio - 4/5 febbraio - 11/12 marzo - 6/7 maggio - 17/18 giugno 2017

CONDUTTORE

L. Dragonetti

Tecniche di enneagramma

Condotta da M. Cusani

CITTÀ IN 3 WEEK-END

Verona
tel. 02/58207921 • 21/22 gennaio - 18/19 febbraio - 18/19 marzo 2017

CONDUTTORE

M. Cusani

CORSI BREVI

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ DATE

Torino
tel. 02/58207921 • 12/13 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ DATE

Milano
tel. 02/58207921 • 5/6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ DATE

Milano
tel. 02/58207921 • 5/6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

I corsi qui descritti sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, anche a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

a cura di Ilaria Radina

A base di ingredienti che favoriscono un buon sonno ristoratore, sono piatti leggeri che non appesantiscono la digestione e, completati come indicato, costituiscono pasti completi che contrastano ansia e stanchezza

Via lo stress con le ricette che combattono l'insonnia

La dieta giusta aiuta a riposare bene

► **Dormire poco o male aumenta l'ansia e lo stress, riduce la concentrazione e la memoria, incidendo negativamente sulla vita quotidiana e facendo anche prendere peso.** È un problema assai diffuso, comune soprattutto con il cambio di stagione, quando i ritmi cambiano rispetto al periodo estivo e arrivano anche i primi malanni tipici dell'autunno. Per contrastare questo disturbo e ritrovare armonia e vitalità

è importante seguire alcuni semplici consigli alimentari: non consumare cene pesanti o fare digiuni serali, evitando anche cibi ricchi di sale e grassi, prodotti con grassi idrogenati, zuccheri e alimenti che ne sono ricchi, cioccolato, alcolici e caffè; preferire invece un'alimentazione a base di cereali e derivati integrali, verdura e frutta di stagione, frutta oleosa, legumi, carni bianche e pesce, uova, formaggi freschi e yogurt, soia e derivati.

pag. 88

ANTIPASTI con ingredienti che conciliano il sonno e ridonano il buonumore.

pag. 90

PRIMI che sconfiggono gli stati d'ansia e aiutano a dormire bene.

pag. 92

SECONDI che non appesantiscono e rilassano il sistema nervoso.

pag. 95

CONTORNI che rasserenano l'umore e depurano dalle scorie.

pag. 96

TISANE che calmano, fanno riposare e dicono stop al malumore.

Antipasti

con ingredienti che conciliano il sonno e ridonano il buonumore

Gustosi e leggeri, forniscono sostanze che eliminano l'ansia e lo stress



225 kcal



Insalata di pere con spinacini, mirtilli e ricotta

Ingredienti per 2 persone

- 2 pere bio; 50 g di spinacini
- 100 g di ricotta magra
- 1 cucchiaino di mirtilli disidratati
- 1 limone; 4 gherigli di noci
- 1 cucchiaino d'olio
- sale marino integrale q.b.

Preparazione

In un piatto di portata disponi le pere mondate, tagliate a fettine (senza togliere la buccia se sono bio) e spruzzate con il succo di limone, gli spinacini mondati, lavati e asciugati, i mirtilli disidratati e la ricotta sbriciolata. Condisci con l'olio, regola di sale, mescola delicatamente e poi servi in tavola decorando con le noci sminuzzate. *Completa il pasto con 20 g di parmigiano reggiano e 2-3 gallette di riso (60 g di pane integrale se non sei celiaco).*

Hummus di ceci al sesamo e rosmarino

Ingredienti per 4 persone

- ▶ 400 g di ceci lessati (o in vasetto, ben scolati dal liquido di conserva)
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 1 cucchiaino di paprica dolce
- ▶ 1 cucchiaino di semi di sesamo
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e q.b.

Preparazione

Frulla i ceci lessati con lo spicchio d'aglio sminuzzato, il succo spremuto dal limone, l'olio e 1 pizzico di sale (devi ottenere un composto cremoso e omogeneo). Disponi l'hummus in un piatto di servizio, spolverizza con la paprica e i semi di sesamo e servi decorando con il rosmarino. *Completa il pasto con 100 g di tofu cotto in padella con un filo d'olio e curry e un'insalata verde mista condita con un filo d'olio e aceto di mele.*



154
kcal



147
kcal

Spiedini di castagne e mele

Ingredienti per 4 persone

- ▶ 250 g di castagne lessate e sbucciate (le trovi anche precotte al supermercato)
- ▶ 100 g di prosciutto crudo magro
- ▶ 1 mela
- ▶ qualche foglia di salvia

Preparazione

Monda la mela e tagliala a dadini. Infila 4 spiedini con le castagne avvolte nel prosciutto, alternando anche tocchetti di mela e foglie di salvia, quindi disponili in una teglia ricoperta con carta forno. Cuoci nel forno caldo a 180 °C per 10-15 minuti, quindi servi in tavola. *Completa il pasto con una fettina di lonza cotta alla piastra e un'insalata di lattuga e radicchio rosso condita con un filo d'olio e succo di limone.*



 384
kcal

Primi piatti

che sconfiggono gli stati d'ansia consentendo di dormire bene

Sono preparazioni ricche di carboidrati che, se consumati nel pasto serale senza eccedere, contribuiscono a fare sonni tranquilli

Minestra d'orzo alle erbe aromatiche

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 80 g di orzo perlato
- ▶ 1 cipolla; 1 gambo di sedano
- ▶ 1 carota; 1 ciuffo di prezzemolo
- ▶ 800 ml di brodo vegetale
- ▶ 1 cucchiaio d'olio
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ pepe nero q.b.

Preparazione

Lava l'orzo e mettilo nel brodo in ebollizione. Lascialo cuocere per circa 40-50 minuti. Quando è quasi cotto, fai scaldare l'olio in un tegame e metti a rosolare un trito di cipolla, sedano, carota, prezzemolo e rosmarino, quindi versali nel recipiente con l'orzo, a cui avrai aggiunto altro brodo caldo se necessario. Fai insaporire per 1 minuto sul fuoco e poi versa nei piatti di servizio spolverizzando con il pepe. *Completa con un cibo proteico (per esempio 150 g di lenticchie lessate) e un'insalata di lattuga condita con un filo d'olio.*



**294
kcal**

Risotto al radicchio e mandorle

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 120 g di riso semintegrale
- ▶ 1 cespo di radicchio rosso a listarelle
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 cucchiaio di mandorle tritate
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Monda la cipolla, affettala a velo e falla appassire in una casseruola con l'olio, poi unisci il radicchio a listarelle e, quando è morbido, versa anche il riso. Lascialo tostare per un minuto, poi unisci poca acqua calda. Porta a cottura regolando di sale e pepe e unendo poca acqua calda per volta. Servi spolverizzando con le mandorle tritate e a piacere con altro pepe. *Completa con un secondo proteico (carni bianche, uova, ricotta o fiocchi di latte, legumi, tofu, seitan o bistecche di soia) e un'insalata di lattughino e rucola condita con un filo d'olio e succo di limone.*

Farfalle integrali con lattuga e pinoli

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 120 g di farfalle integrali
- ▶ 300 g di lattuga; 1 cipolla rossa
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

Metti a lessare la pasta in una pentola con acqua in ebollizione leggermente salata. Intanto in una padella con l'olio caldo fai appassire la cipolla tritata, poi unisci la lattuga mondata e tagliata a sottili listarelle. Fai appassire la lattuga mescolando, quindi unisci la pasta scolata al dente e falla saltare in padella per qualche minuto. Servi in tavola decorando con i pinoli e spolverizzando con il pepe. *Completa il pasto con un cibo proteico (per esempio, 150-180 g di fettine di tacchino cotte in padella) e 200 g di finocchi al vapore.*



**335
kcal**

Secondi piatti

che non appesantiscono e rilassano il sistema nervoso



315 kcal

Mozzarella, pesce magro e uova sono fonti proteiche che, consumate completando il piatto come consigliato, facilitano il riposo notturno

Mozzarelline con radicchio, ananas e olive

Ingredienti per 2 persone

- 12 mozzarelline a ciliegia
- 200 g di radicchio rosso
- 50 g di rucola
- 2 cucchiaini di olive nere
- 2 fette di ananas fresco
- 1 cucchiaio d'olio
- sale rosa e pepe q.b.

Preparazione

In una ciotola raccogli il radicchio rosso mondato e tagliato fine fine, la rucola mondata e spezzettata, le olive nere snocciolate e l'ananas tagliato a dadini; regola di sale e pepe e condisci con l'olio. Mescola delicatamente, aggiungi le mozzarelline a ciliegia, un'altra presa di pepe e servi in tavola. *Completa il pasto con 60 g di pane integrale oppure 2-3 gallette di riso.*

Filetti di pesce persico al limone

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 400 g di filetti di pesce persico (già puliti; o un altro pesce a piacere)
- ▶ 1 limone bio
- ▶ 1 ciuffo di basilico fresco
- ▶ qualche pomodorino
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

In una teglia ricoperta con carta forno disponi i filetti pesce, regola di sale e pepe, unisci il limone tagliato a fette, i pomodorini tagliati a metà e cuoci nel forno caldo a 180 °C per 20-25 minuti. Servi in tavola decorando con il basilico fresco, condendo a crudo con l'olio e spolverizzando a piacere con altro pepe. *Completa il pasto con 2-3 gallette di riso o di mais oppure 60 g di pane integrale (se non sei celiaco) e 250 g di finocchi cotti al vapore e poi conditi con un filo d'olio e succo di limone.*



226
kcal



Frittata con i porri alla rucola

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 4 uova bio
- ▶ 2 porri
- ▶ 1 ciuffetto di rucola
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

Sbatti le uova con 1 pizzico di sale e 1 presa di pepe. In una padella antiaderente con l'olio caldo fai appassire i porri mondati e tagliati a rondelle, quindi unisci la rucola tritata e le uova. Cuoci la frittata per circa 10 minuti, rigirando a metà cottura. Servi in tavola spolverizzando a piacere con altro pepe. *Completa il pasto con 60 g, peso a crudo a porzione, di riso integrale lessato (o di pane integrale, se non sei celiaco) e 250 g di cavolini di Bruxelles cotti al vapore.*



RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017
MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

A partire da gennaio 2017

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.



FINR

FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP

Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica

SIB

Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

*Dato l'alto
numero di richieste
si consiglia di
prenotarsi
con largo anticipo*

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - scuola-naturopatia.riza.it

Contorni che rasserenano l'umore e depurano dalle scorie

Avocado e frutta oleosa contengono triptofano, una sostanza che favorisce il riequilibrio del ritmo sonno-veglia

Insalata di avocado alle noci e rucola

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 1 avocado; 1 ciuffo di rucola
- ▶ qualche acino di uva rosata
- ▶ 6 gherigli di noci; 1 limone
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale q.b.

Preparazione

Monda l'avocado, quindi taglialo a spicchi e bagnali con il succo di limone. Mettiti in un piatto di portata con gli acini di uva rosata, la rucola e le noci tritate. Condisci con l'olio, regola di sale, mescola delicatamente e servi in tavola. *Completa il pasto con un alimento proteico (per esempio 100 g di tempeh alla piastra) e 60 g di pane integrale oppure 2-3 gallette di riso o di mais.*



Finocchi al forno con scaglie di mandorle

Ingredienti per 2 persone

- ▶ 400 g di finocchi; 20 g di scaglie di mandorle
- ▶ 20 g di grana grattugiato
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Monda i finocchi, tagliali a spicchi e lessali brevemente in una pentola con acqua in ebollizione leggermente salata. Scolali e disponili in una teglia con carta forno, condisci con l'olio, spolverizza con il grana e il pepe e decora con le mandorle. Inforna a 180 °C per 15 minuti (o fino a doratura). *Completa con 100 g di ricotta magra e 2-3 gallette di riso o di mais.*

Tisane

che calmano, fanno riposare e dicono stop al malumore

A base di erbe rilassanti e dolcificate con il miele che ne rafforza le proprietà, sono bevande che assicurano un buon sonno



Tisana al tiglio e scorza di limone

Ingredienti per 1 persona

- 1 cucchiaino di tiglio tisana
- ½ cucchiaino di scorza di limone bio grattugiata
- 1 cucchiaino di miele
- 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua, quindi versala in una teiera dove avrai messo il tiglio tisana e la scorza di limone. Filtra dopo circa 10 minuti, unisci il miele, mescola bene e bevi.



Tisana alla valeriana e arancia

Ingredienti per 1 persona

- ▶ 1 cucchiaino di valeriana taglio tisana
- ▶ ½ cucchiaino di scorza di arancia bio grattugiata
- ▶ 1 cucchiaino di miele; 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua e versala in una teiera dove avrai messo le erbe indicate. Filtra dopo 10 minuti, unisci il miele, mescola bene e bevi.

Tisana alla camomilla e semi di finocchio

Ingredienti per 1 persona

- ▶ 1 cucchiaino di fiori di camomilla
- ▶ ½ cucchiaino di semi di finocchio
- ▶ 1 cucchiaino di miele; 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua e versala in una teiera dove avrai messo le erbe indicate. Filtra dopo 10 minuti, unisci il miele, mescola bene e bevi.



Tisana alla passiflora e menta

Ingredienti per 1 persona

- ▶ 1 cucchiaino di passiflora taglio tisana
- ▶ ½ cucchiaino di menta taglio tisana
- ▶ 1 cucchiaino di miele; 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua e versala in una teiera dove avrai messo le erbe indicate. Filtra dopo 10 minuti, unisci il miele, mescola bene e bevi.

Indice delle ricette

Curarsi
MANGIANDO

Direttore responsabile
Maria Fiorella Cocco

Progetto grafico e videoimpaginazione
Daniela Figliola

Comitato scientifico
Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio, Gabriele Guerini Rocco, Daniela Marafante, Emilio Minelli

Hanno collaborato
Suzette Bivas, Regina Denenberger, Domenica Grassi, Yancen Drolma, Giovanni Corbetta, Gina Innocenti, Ilaria Radina

Immagini
Marco Mayer per Interno 32, Shutterstock

Direttore Generale
Liliana Tieger

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Luisa Maruelli, Doris Tieger

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarelli

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano - tel. 02/5845961 r.a.
- fax 02/58318162 e-mail: info@riza.it - Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli 1 - 20122 Milano tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A. 20063 Cernusco S/N (MI). Distribuzione per l'Italia: So.Di.P. "Angelo Patuzzi" - S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI) - Distribuzione per l'estero: S.I.E.S. Srl - Servizio Periodici - Via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI) Italy

Arretrati: 8,40 euro. Abbonamento annuale (12 numeri): 34 euro (Paesi europei 100,00 euro - altri Paesi 136,00 euro - Oceania 178,00 euro). Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a: Edizioni Riza S.p.A., via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano. Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 339 del 17 dicembre 2007.
ISSN 1974-000X (PRINT)
ISSN 2499-0728 (ONLINE)

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata Confindustria

www.riza.it
info@riza.it - Corsi Istituto Riza: riza@riza.it - Abbonamenti: abbonamenti@riza.it - Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI. L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)

PREVENIRE L'INFLUENZA

- 18 Brodo di pollo
- 19 Cardoncelli gratinati
- 20 Lenticchie alla curcuma
- 18 Merluzzo con la zucca
- 19 Penne integrali ai broccoli
- 20 Riso al prezzemolo e sesamo

DA CONSERVARE: LE PATATE RICCHE DI SELENIO

- 25 Gnocchi con sugo di tacchino
- 26 Hamburger di patate
- 25 Patate profumate
- 24 Sandwich di patate

SOVRAPPESO E SALUTE: METABOLISMO ATTIVO

- 38 Quinoa al sugo di noci
- 37 Riso integrale al curry con tocchetti di pollo
- 36 Riso rosso al salmone

IPERTENSIONE E COLESTEROLO

- 48 Mezze maniche al pesce spada
- 49 Risotto al radicchio rosso

FRUTTA OLEOSA. IL CIBO CHE ALLUNGA LA VITA

- 58 Bruschetta con sardine alle noci pecan
- 57 Crema di arachidi e ciliegie
- 55 Dolcetto al latte di mandorle
- 55 Muffin senza glutine
- 59 Noci brasiliane al cioccolato
- 56 Praline ai pistacchi
- 56 Riso con crema alle noci
- 57 Risotto ai pinoli
- 55 Spaghetti al burro di mandorle
- 57 Torta alle nocciole
- 59 Vellutata di zucca alle noci macadamia

SPECIALE ANTIETÀ: CANDIDOSI E VAGINITE

- 71 Bevanda anti cistite
- 70 Dolce light allo yogurt

- 69 Insalata di ananas e radicchio rosso
- 68 Lassì di mango e yogurt ricco di probiotici
- 70 Tartine al burro di mandorle
- 71 Tempeh con l'indivia

INFEZIONI DELL'ORECCHIO

- 81 Cosce di pollo al limone
- 80 Penne con verza e gamberetti
- 77 Zuppa di miso

COLTIVA LA TUA SALUTE INTAVOLA

- 85 Vellutata di patate e sedano alla menta

LE RICETTE PER DORMIRE BENE

- 91 Farfalle integrali con lattuga e pinoli
- 93 Filetti di pesce persico al limone
- 95 Finocchi al forno con scaglie di mandorle
- 93 Frittata con i porri alla rucola
- 89 Hummus di ceci al sesamo e rosmarino
- 95 Insalata di avocado alle noci e rucola
- 88 Insalata di pere con spinacini, mirtilli e ricotta
- 90 Minestra d'orzo alle erbe aromatiche
- 92 Mozzarelline con radicchio, ananas e olive
- 91 Risotto al radicchio e mandorle
- 89 Spiedini di castagne e mele
- 96 Tisana al tiglio e scorza di limone
- 97 Tisana alla camomilla e semi di finocchio
- 97 Tisana alla passiflora e menta
- 97 Tisana alla valeriana e arancia

Seguici su



acqua
Lindos

*Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo*



Il magnesio della vita

È il minerale utile
per contrastare la fame
nervosa e rimodellare
i punti giusti. **Così
puoi avere un corpo
sempre in forma**

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

PATATA SELENELLA. L'ARMONIA COMINCIA DALLA TAVOLA.

red cat



La patata Selenella è un tesoro perché:

- fonte di selenio*
- naturale riserva di sali minerali
- naturalmente senza glutine
- buona per ogni preparazione
- rispettosa di suolo, acqua e ambiente
- 100% italiana e certificata
- garantita dal Consorzio

*Selenio 9 mcg/100g; 19% NRV/100g - NRV: Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio

Per maggiori informazioni visita il sito selenella.it



Selenella, un tesoro di patata.